УЧИТЕЛЯ

ПАНЕВРИТМИЯ

УЧИТЕЛЯ

ПАНЕВРИТМИЯ

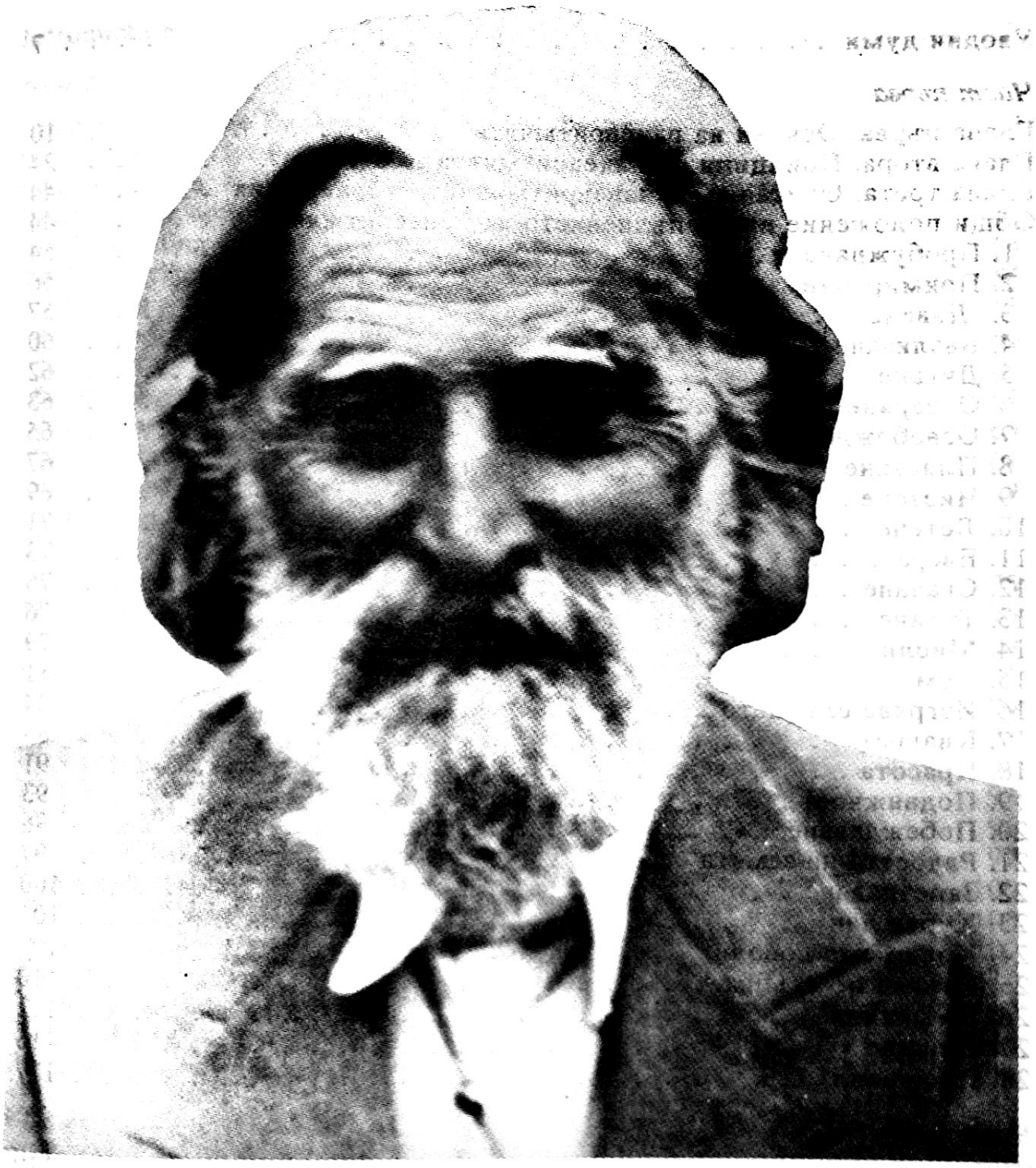
София • 1996

* *Изказва се сърдечна благодарност на Алма Даул, която нарисува фигурите, на Дейвид Лоримър и на Издателство „Елемент“ (Англия), които първи публикуваха тези рисунки и любезно ни предоставиха правото да ги ползваме.*

Изразява се искрена благодарност и признателност на всички приятели у нас и в чужбина, които най-безкористно помогнаха да се осъществи това издание.

Beinsa Douno
(Peter Deunov)
PANEURHYTHMY
Compiled by Kroom Vazharoff and Maria Mitovska

© Maria Ilieva Mitovska



Учителя

ПЕТЪР КОНСТАНТИНОВ ДЪНОВ

(БЕИНСА ДУНО)

1864 – 1944

СЪДЪРЖАНИЕ

Уводни думи 7

Част първа

Глава първа. Основи на паневритмията 10
Глава втора. Принципи на паневритмията 24
Глава трета. Описание на паневритмичните упражнения 44
Общи положение при изпълнението на паневритмията 44
1. Пробуждане 54
2. Примирение 56
3. Даване 57
4. Възлизане 60
5. Дигане 62
6. Отваряне 63
7. Освобождение 65
8. Пляскане 67
9. Чистене 69
10. Летене 71
11. Евера 73
12. Скачане 75
13. Тъкане 76
14. Мисли 79
15. Аум 81
16. Изгрява слънцето 84
17. Квадрат 88
18. Красота 91
19. Подвижност 93
20. Побеждаване 96
21. Радостта на земята 97
22. Запознаване 100
23. Хубав ден 103
24. Колко сме доволни 107
25. Стъпка по стъпка 110
26. На ранина 112
27. Дишане 116
28. Промисъл 117

Част втора

Слънчеви лъчи 119
I. Принципи 120
II. Описание движенията на слънчевите лъчи 130

Част трета

Пентаграм 141

Част четвърта

Музика на паневритмичните движения 155
Литература 192

CONTENTS

Introduction 7

Part I

Chapter One. The Background of Paneurhythmy 10
Chapter Two. The Principles of Paneurhythmy 24
Chapter Three. Haw to Perform the Paneurhythmy Exercises 44
General Instructions 44
1. Awakening 54
2. Reconciliation 56
3. Giving 57
4. Ascending 60
5. Elevation 62
6. Opening 63
7. Liberation 65
8. Clapping 67
9. Purification 69
10. Flaying 71
11. Evera 73
12. Jumping 75
13. Weaving 76
14. Thinking 79
15. Aoum 81
16. The Rising Sun 84
17. Square 88
18. Beauty 91
19. Flexibility 93
20. Conquering 96
21. Joy of the Earth 97
22. Acquaintance 100
23. Beautiful day 103
24. How happy we are 107
25. Step by step 110
26. Early in the morning 112
27. Breathing 116
28. Providence — Blessing 117

Part II

The Sunbeams 119
Chapter One. The Principles of Sunbeams 120
Chapter Two. Haw to Perform the Sunbeams 130

Part III

Pentagram 141

Part IV

Music 155
References 192

КЪМ ЧИТАТЕЛЯ

Паневритмията е свещен танц. Тя представлява органична част от учението на Учителя Беинса Дуно (Петър К. Дънов). За да се разбира и владее истински този танц, необходимо е да се познава в дълбочина самото учение. Ето защо паневритмия могат да преподават само ученици на Учителя – хора, които познават духа на Неговото учение и живеят в него, т.е. които владеят принципите и методите на това учение така, че са ги направили свой живот. Те са хора с висока нравственост, с изградени добродетели, вегетарианци, не пушат, не употребяват алкохол и наркотици.

Онези, които желаят да изучават паневритмията и наистина да се ползват от нея, трябва да имат предвид всичко това и да се насочат към внимателно и цялостно запознаване с учението на Учителя. Иначе те не биха могли да постигнат свещения смисъл на този танц, нито да получат и почувстват неговото живо въздействие.

УВОДНИ ДУМИ

Същинският смисъл на думата „паневритмия“ Учителят е изяснил от духовно-окултно гледище със следното изчерпателно и пълно със сочен смисъл изречение: Паневритмията е разумна обмяна със силите на живата природа.

Ако се взрем по-настойчиво в дълбокия смисъл на човешкия и космичния живот, ще открием, че всяка проява в микрокосмичното битие е отражение или резонанс на един обилен живот, който блика в макрокосмоса. Пробуденият от съня на своето биологично битие човек винаги се стреми да даде израз на тоя висш живот на Духа, както чрез изразните средства на музиката, живописта, архитектурата и пр., тъй и чрез хореографското изкуство. Движенията, които правим във всекидневния си живот, са израз на една или друга идея. И ако бихме имали търпението и наблюдателността на един изследовател, бихме могли да ги класифицираме в дялове, съобразно с идеите и настроенията, които те изразяват.

Ако човек си постави задачата да отгледа и отхрани в себе си възвишени мисли и чувства, ако в желанието си да върви по извитъците на своя духовен възход, той се стреми да направи живота си по-пълно съзнателен, тогава би трябвало и движенията, които върши, да бъдат съзнателен израз на известни идеи.

Всяко упражнение от голямото хореографско изкуство е израз на някаква мисъл. Би трябвало това изкуство да е така съвършено, че наблюдателят да долавя в движенията тая мисъл или идея, които те изразяват. Преповторението на дадена пластична фигура трябва по този път да ни доведе до идеята, до мисълта, до вътрешното изживяване. Следователно, играта е средство за израз на духовното; ритмиката на телесната игра ни води до ритмиката на нашия духовен живот.

Всичките 28 игри на паневритмията — извлечени из живата природа — са израз на съответни възходящи състояния на човека. Те са спокойни, лишени от стихийността на опиянението, прости с великата простота на мировите закони, и чисти от външните ефекти, които убиват волята за съсредоточаване. Играят се на ранина, в часовете на събуждащия се живот, когато из световното сърце с пълни шепи се дарява великия дар на една обич.

Колелото на паневритмията е едно малко повторение на огромното световно колело, по което протичат силите на макрокосмичния живот. То крие в своята идея идеята за Божественото пробуждане на живота, за четирите годишни времена, радостта на даването и на всички ония състояния, през които минава човек в своя живот.

С играта в тия ранни часове всеки може да дойде в резонанс с протичащите благодатни сили на живата природа. Чрез тия игри, които упражняват толкова повече своето въздействие, колкото по-съсредоточено и съзнателно се изпълняват, се съдейства за покълването и израстването на вложените скъпи дарове в душата на всеки човек [1, с.5 – 7]*.

---

* Забележка: С първата цифра е означена цитираната книга от раздела литература, а с втората — страницата на която се намира цитата.

Част първа

ПАНЕВРИТМИЯ

ПАНЕВРИТМИЯТА Е НАУКА ЗА ПРИЕМАНЕ РАЗУМНИТЕ ДВИЖЕНИЯ НА ПРИРОДАТА.

ПРИ ПАНЕВРИТМИЯТА ЧОВЕК ПОСРЕЩА И ВЪЗПРИЕМА БОЖЕСТВЕНОТО, МОЩНОТО, КОЕТО ГРАДИ ВСЕЛЕНАТА, И ОТИВА ДА РАБОТИ ЗА ВЕЛИКАТА ИДЕЯ НА ЖИВОТА [1, с. 4].

ПАНЕВРИТМИЯТА Е ХАРМОНИЧНОТО ТВОРЧЕСКО ИЗЯВЛЕНИЕ НА БОЖЕСТВЕНОТО НАЧАЛО ВЪВ ВСЕЛЕНАТА [2, с. 59].

ПАНЕВРИТМИЯТА ВНАСЯ ЖИВОТ, СИЛА, РАДОСТ И КРАСОТА В ЧОВЕШКАТА ДУША [2, с. 60].

Глава първа

УЧИТЕЛЯТ

ОСНОВИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Всред кипежа на днешния живот човек трябва да долавя известни симптоми, по които да съди за тенденциите и насоките на развитието. При многообразието на съвременната епоха той трябва да е достатъчно наблюдателен, за да забележи характерните симптоми, които говорят за двигателните сили на епохата. Тия симптоми са само знаци и по тях прозорливият може да съди за дълбоките процеси, които стават в глъбините на обществото и за изгледите на близкото бъдеще.

Такъв симптом е и паневритмията.

Преди да говорим за същността на паневритмията, нека разгледаме езиковия произход на тази дума. Тя е съставена от три корена: представката „пан“ в началото значи „все“, „всичко“, „всеобщ“, „космичен“. Втората представка „ев“, или на латински в първоначалния си вид „еу“, значи „истински“, „висш“. „Ев“ е това, от което излиза всичко; то означава същината, реалното, същественото в света. А ритъм значи правилност в движението или във всеки друг външен израз на нещата. Представката „пан“ означава, че се говори за един ритъм, който царува в целокупната природа, в основите на цялото Битие. Тогава, според езиковия произход на думата „паневритмия“, можем да я преведем като „космичен висш ритъм“.

Нека кажем няколко думи за основите и законите на паневритмията. Тя е хармонично творческо изявление на Божественото начало във Вселената.

В красивия свещен час, когато цялата природа тръпне от радост при изгрев слънце, се образува живият кръг на паневритмията. В ранно утро, всред цветя и цъфнали дървета, почват ритмичните ѝ движения. Кои са тези, които

образуват живия кръг на паневритмията? Те са, които искат да влязат в един свят на поезия, свобода и творчество.

В основите на паневритмията седят следните седем принципа:

1. **Принцип на разумността**. Той гласи: Всичко е ум и разум. Всичко в света е разумно.

2. **Принцип на съответствието**. Той може да се изясни така: Между всички съществуващи неща има подобие, съответствие. Херметичната философия изразява това със следните думи: „Каквото е горе, то е и долу". Например има съответствие между идея, тон, форма, движение, цвят, число. Има съответствие между химичните елементи и краските. Явления, съответни на раждане и смърт, срещаме в разните области на живота. Или друг пример: Има морски прилив и отлив, приливи и отливи в различните годишни времена, приливи и отливи във вътрешния живот на човека и пр.

3. **Принцип на трептенията или движенията**. Този принцип гласи: Всичко е в движение. Всичко се движи, всичко трепти. Нищо не е в покой. Фактите на съвременната наука потвърждават това. Трептенията на материята, на енергията, на ума и даже на Духа се различават според честотата. Трептенията растат по честота от материята към Духа. Има безброй видове и степени на трептения според честотата им.

Явленията в природата могат да се изучават от разни гледища, между другото и от гледище на трептението. Напр. могат да се изучават трептенията на светлината, звука, електричеството, магнетизма, трептенията на материята в разните ѝ състояния, в разните организми и пр.

4. **Принцип на полярността**. Всичко в природата е двойнствено, поляризирано. Двойнствеността е основен закон във Всемира. Например има мъжки и женски принцип, положително и отрицателно електричество. Полюси имат Земята, човешкият организъм, растенията, яйцето, кристалът, магнитът и пр.

5. **Принцип на ритъма**. Друг основен и всеобщ закон в природата е ритъмът или периодичността. Всичко в природата е ритмично, периодично. Например ритъм в трептенията на светлината, в редуването на годишните времена, на дните и нощите, в раждането и смъртта, в прилива и отлива. После, има ритъм в земните движения: земната ос прави

малки колебания, които образуват цял кръг около полюса за 25 000 години. После, имаме ритмично или периодично идване на кометите, ритъм в човешкия живот, ритъм в историческия процес и пр.

6. **Принцип на причини и последствия**. Всичко в света има разумна причина. Някога виждаме, че причината е неразумна, но зад нея има разумни причини.

7. **Принцип на единството или сродството**. Всички неща в природата са сродни, родствени, защото в основата им лежи единството. Например химичните елементи са наглед много различни един от друг, но в основата им лежат електроните, кондензираният етер. Всички елементи не са нищо друго, освен различни комбинации на електроните. При близките неща сродството се вижда по-явно, а при по-далечните то лежи по-дълбоко.

От втория горен принцип следва, че има връзка между тон и движение. Даже ако разгледаме тона от едно определено гледище, той не е ли движение? Този тънък усет за връзката между тон и движение е вложен от природата във всеки човек. Стига само човек да следва нейните подбуди, и той по естествен начин ще дойде до съчетанието на думите с музиката и движението. Да наблюдаваме някого, у когото е развит усет към ритъм и тон: когато той слуша някое музикално произведение, как почва неволно да движи крак или ръка? Или да наблюдаваме някои деца, у които има развит усет за тон, ритъм и пластика: когато чуят някоя песен, те веднага почват да правят движения, които съответствуват в по-малка или по-голяма степен на думите и музиката. Те може да са 3—4-годишни, но интуитивно долавят връзката между музиката и движението. В тия моменти космични сили действуват чрез тях; вечните закони, които царуват в цялото битие, се изявяват чрез тях.

Нека се опита човек да превърне каква да е песен в движение и ще види, какво голямо въздействие ще окаже това върху него. Тогава думите и тоновете оживяват, добиват друг живот, почват да му разкриват едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозирал в тях; той долавя скритата потенциална мощ в думите и музиката.

И самият той става друг, преобразява се. Думите, тоно-

вете и движенията, така съчетани, упражняват един вид магично действие върху тялото, мислите, чувствата и волята му; те действуват дълбоко на неговото естество и раздвижват всичките му сили — физически и духовни. В тези моменти той като че ли почва да разбира по-добре себе си, хората, природата. Като че ли тогава всяка форма в природата — звезда, камъче, тревичка, цвете, мушичка, човек — му говори и му разкрива скрития си смисъл.

Движенията на паневритмията са извлечени из самата природа. И само тези движения са мощни, силни, обновителни, които са извлечени из нея. Законите на паневритмичните движения са написани в целия всемир. Тези движения са основани на дълбокото познаване на силите, действуващи в човешкия организъм и в цялото битие.

От друга страна съчетанието на паневритмичните движения с музиката, думите и идеите не е произволно, а е основано на втория от горните принципи — принципа на съответствието. Тези движения са в строга закономерна връзка с идеите и музиката.

Паневритмията се основава на законите на съответствието между идея, дума, музика и движение. Защото само когато движенията строго съответствуват на думите и музиката, ще имаме онова възродително действие върху човека.

Паневритмия съществува в цялата природа. Земята се движи около Слънцето с бързина 29 клм. в секунда. Слънчевата система като цяло се движи към известни съзвездия. Земята и другите планети, Слънцето и всички други небесни тела се движат по законите на паневритмията. Земята има повече от 10 вида движения. Ако си ги представим съчетани в едно, ще видим каква красива форма на движение се получава. Това има отражение върху земния живот — в проявените форми и процеси, които срещаме около нас; например в спиралното движение на стебления връх при неговия растеж нагоре — нутационното движение — виждаме отражение на спиралния път, който извършва Земята из космичното пространство. Има хармония и ритъм в цялото битие. Целият космос е проникнат от музика и движение, съчетани в

едно цяло. Това е именно паневритмията. При движението на небесните тела се осъществява тъй наречената хармония на сферите — една музика, която изпълва космическото пространство.

И светлината е паневритмия — в нея има движение, ритъм и музика. Доказано е от физиката, че светлината, която излиза от Слънцето, пулсира, т.е. в нея има една ритмичност, каквато има и в движението на човешкото сърце. Както сърцето периодически изпраща кръв по цялото тяло, тъй и светлината излиза от Слънцето периодически в по-голямо или по-малко количество. Движението на етерните светлинни вълни е паневритмия. Червените, портокаловите, жълтите и другите лъчи на слънчевата светлина — всеки от тях се има свои движения, ритъм, своя музика, които се преплитат заедно и образуват великата хармония, която прониква всемира.

Механичното изучаване на нещата не разполага още с данни върху паневритмията. То разполага само с факти, които не може да осмисли така, че да я обоснове. То не знае, например, при една песен какви движения трябва да направи тялото, кое движение на кой тон, дума и идея съответствува. Но една по-дълбока наука изучава законите на това съответствие.

В движенията на паневритмията вземат участие ръцете, краката, главата, цялото тяло се поставя в движения и в пози, които съответствуват на думите и тоновете. В паневритмията се турят в движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смесени. Има движения силни, меки и светли. В меките движения преобладават кривите линии. В силните движения — правите линии. А пък светлите движения са съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и магнетизма; има студени и топли движения.

Има три степени на движение; механично, органично и психично. Механични движения са тия, при които разумността действува отвън, а не отвътре. Органични са тия, при които вътрешният живот взема участие, но не като ясна съзнателна мисъл. А психични движения са тия, които са свързани с определена мисъл.

В паневритмията няма излишни движения, т.е. движения

без смисъл и без положително действие. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразни движения, с които се постига най-голям резултат. В паневритмията всяка линия на движение строго съответства на известни сили на човешкия организъм и на човешкото съзнание и ги събужда към дейност, към активност. По този начин паневритмията се явява като стимулатор за извикване към живот на физическите и духовните сили на човека.

Ето защо, можем да кажем, че паневритмията е наука, която регулира физическите, духовните и умствените процеси в човека. Можем да я наречем наука на хармоничните движения във връзка с човешките мисли и чувства. При паневритмията човек трябва да мисли, да чувства и да се движи едновременно! Ако движенията на човека не се свържат с неговите мисли и чувства, ако тия последните не присъствуват и не участвуват, тогава тия движения ще бъдат механични и няма да имат онова мощно обновително и освежително действие върху тялото, ума, сърцето, душата и духа на човека!

Важен е следният основен космичен закон:

Има един ритъм на Цялото, един „пулс на живота" на космичния организъм. Човек е част от това Цяло; той е като един винт, като едно малко колело във великия строеж на Цялото. Ритъмът, пулсът на Цялото се предава, прелива се във всички части. Например ритъмът на сърцето не е случаен, но е свързан с ритъма, с който пулсира слънчевия живот, има връзка между сърдечния и слънчевия ритъм. И когато човек е в хармония с Цялото, тогава всичко в неговия организъм върви добре, понеже космичният ритъм, космичният пулс на живота се прелива в неговото сърце, в неговото кръвообращение, в неговото дишане, в дейността на всичките му органи, и те работят правилно. Тогава човек е здрав, твори и гради на великата сцена на живота. Тогава ритъмът, пулсът на природата се предава нему така, както дейността на един сложен механизъм се предава на вървежа на всеки малък винт или колелце, които влизат като части в него.

Но пита се: кога човек е в хармония с това Цяло, с този космичен организъм, за да приеме неговия ритъм, неговия

пулс? – Когато е добър, справедлив и разумен, когато тече през него любовта, понеже Разумността и Любовта са основните принципи, които царуват в природата. Те са извори, от които излизат двигателите на всички други сили в природата. Всичко в природата е Любов и Разумност! Когато човек е в хармония с Цялото, тогава ритъмът, линиите на космичната паневритмия се преливат в него, изразяват се чрез него.

От гореказаното става ясен следният закон на паневритмията: **човек може да прави красиво и плавно паневритмичните движения, като в момента мисли, чувствува и постъпва добре.**

Паневритмията тонира човека, организира и хармонизира вътрешните му сили, координира ги и ги насочва към разумен живот. Затова може да кажем: **тя е метод за самовъзпитание и възпитание на разумните същества. Паневритмията представлява висшият закон, който трябва да се приложи за самовъзпитанието и възпитанието на индивида и обществото.**

В древните мистични школи песните се пеели при движение. В тия школи са знаели какви мощни сили се събуждат чрез съчетанието на думите, музиката и движението. Произнасянето на известни възвишени изречения придружавали с песен и специални движения. И това е имало мощно въздействие върху самите тях. В древните мистични школи паневритмията е била метод за възпитание на всички ученици. Те са били възпитавани чрез ритмични движения, свързани с определени идеи и съчетани с пеене.

Мистичните школи съществуват не само тук, но и на всички планети. Жителите на планетите и Слънцето прилагат паневритмията. Природата не е мъртъв механизъм. Навсякъде в нея има живот. Разумни същества населяват целия Всемир.

Независимо от това дали ние съзнаваме или не, съществува около нас един свят на същества с висша интелигентност. Ние сме заобиколени с техните мисли, с техните сили, с техния живот. Трябва да съзнаем това. Някои от тях са завършили отдавна своята човешка еволюция, а някои сега я завършват. Човечеството

върви по светлия път, начертан и изминат от тях. То върви подир тях по красивия път на възхода и просветлението. Редът на човечеството иде след тях във великата еволюционна стълба. Те са работници, служители във великата лаборатория на природата. Именно те са разумните сили, които работят във всемирната държава, в която царува велика хармония, висша красота, необикновен ред, точност и разумност. Ние трябва да се свържем с техния свят, за да могат те да ни предадат своите идеи и подтици, своята сила и светлина. И когато имаме вдъхновение, просветление, озарение, когато имаме проблясък на велики идеи — това са дарове от техния свят. В този момент ние сме приели нещо от техните светли мисли, от техните възвишени идеи.

Именно чрез паневритмията ставаме възприемчиви към това. Нали знаем, че когато радиоприемателят нагоди своята антена в хармония с радиопредавателя, възприема мислите или музиката, които му се изпращат. Това предаване става чрез етера. При хармоничните движения на паневритмията ние ставаме способни да доловим мислите на тези напреднали души, влизаме в контакт с един свят на висша интелигентност. Радиото е средство, условие за обмяна между народите. Също така и паневритмията е условие за приемане мислите на тия гениални души.

Паневритмията по няколко пътища действува върху човека:

1. Поставя го в контакт с тия същества с висша интелигентност.

2. Събужда силите, заложбите, дарбите, вложени в човека. Защото трябва да знаем, че човешкото естество крие в себе си велики сили и способности, които са още в началото на своето събуждане и разцъфтяване. Човек не е още това, което крие в глъбините на своето естество.

Знае се, че човекът е висшето проявление на живота на Земята. Камъните са най-низшето проявление. Растителното и животинското царство са преходни степени. Постепенно природата отива към по-висше свое проявление чрез природните царства. Великата разумност, Божественото работи във всички природни царства, но отвън. Обаче отвътре то работи на Земята само чрез човека. Хубавото у човека е

проява на Божественото. Когато човек мисли добре, когато върши добро, той проявява Божественото Начало чрез себе си! Не трябва да делим това Разумно Начало. То работи и се проявява чрез човека, безразлично дали той вярва или не. Паневритмията събужда Божественото естество на човека.

3. Идеите, музиката и движенията на паневритмията проникват в целия човешки организъм и по този начин човек става възприемчив към животворните сили, които пълнят Всемира.

Паневритмичните движения намират отзвук в природата — тя дава своя отговор. И нейният отговор са този подем, тая светлина в ума, сърцето и волята на човека, радостта, която го изпълва, и този идеализъм, който протича през него. Чрез паневритмията човек влиза в разговор с творческите сили на природата — говори на нейния език. Това е влизане в един свят, в който тя туря на негово разположение своите сили, своите възможности, своите идеи.

Ето един начин реален, конкретен и при това красив за физическа обнова и за укрепяване и облагородяване на ума, чувствата и волята.

При тия движения човек добива прозрение за оня ритъм, който прониква Всемира, за вечната музика, която гради и твори във всички процеси на природата.

И тук, както и навсякъде, пак опитът ще бъде последната инстанция. За действието на всяко паневритмично движение може да говори най-ясно самият опит. Чрез опита човек може да види, че всяко нейно движение събужда нови извори у него — подмладява го. Тези движения вливат в тялото своята хармония, своя ритъм, своята музика, идеите, на които са носители, и това прави тялото здраво, силно, стройно и красиво. Те внасят красота както в човешкото тяло, тъй и в човешките движения и във вътрешния му живот — в света на неговите мисли, чувства и постъпки.

Паневритмията е външна страна, външен, физически израз на нещо Велико, на една Велика Реалност. И чрез нея се влиза в досег с тази Реалност.

Казахме, че в древните мистични школи паневритмията е била прилагана като метод за възпитание. Но тук трябва да имаме предвид следното: тогава човек е бил в инволюционния период на своето развитие, т.е. в периода на слизане от духовния свят към материалния. А сега той е в своя еволюционен период — в епохата на възлизане. При инволюцията човек се движи от центъра към периферията, а при еволюцията — обратно. При инволюцията е орал и сял, а сега, при еволюцията — жъне плодовете.

Историята не е нищо друго освен проявление на човешкия дух. Проявите на човешките култури се менят според епохите, според фазата, в която се намира човечеството. Например архитектурата на всяка епоха е израз на силите, които работят в това време. Каква разлика между архитектурата на всички минали епохи и съвременната архитектура! Същото се отнася и за поезията, и за всички други прояви в културния живот на човечеството.

Това е вярно и за паневритмията. Тя по-рано е била инволюционна. Затова ритмичните упражнения на древните мистични школи не са годни за повдигане на днешното човечество. Днешната паневритмия е еволюционна, има съвсем друг характер и друго действие — отговаря на днешната епоха в развитието на човечеството. Тя е във връзка с новите сили, които се събуждат в човека.

Идва нова епоха, която ще представлява космична пролет. Земята и цялата слънчева система сега влизат в нова космична област, която представя благоприятни условия за събуждане на красивото, вложено в човешкото естество. Трябва да знаем, че пространството е живо, че то е проникнато от сили. И не е безразлично през какви космични пространства се движи слънчевата система. Иде една слънчева култура. Символично казано, ледовете и снеговете днес се топят, цветята се разцъфтяват, идат прелетните птички от топлия юг! И те ще внесат нови елементи в живота.

Понеже днес сме в зараждането на шестата раса, туря се и нова основа на паневритмията. Тя е израз на новата култура, която иде. Идеите на шестата раса са включени, вградени в нейната музика и в нейните движения. И когато те се правят, събуждат се

в човека силите и идеите на новата култура, и се пращат в света. Участвуващите в живия кръг на паневритмията събуждат тези нови сили в себе си и освен това стават предавателен център, който праща в света тези сили, тези идеи – те достигат до всички души и намират отзвук в тях. Чрез тия движения живият кръг на паневритмията праща красив зов на света за обнова, подем и възход!

Чрез паневритмията човек гради и твори нови ценности в себе си и в живота.

Шестата раса, която иде, ще бъде изразителка на паневритмията. Петата раса е на обективното знание, на външното изучаване на природата — раса на ума. Шестата раса е раса на Любовта. Числото шест има връзка с Любовта. Тия сили, тия идеи, които са вложени в паневритмията, ще бъдат действителност в шестата раса. Паневритмията подготвя пътя за нейното идване.

Паневритмията има още по-висши форми, които ще се дадат по-нататък в развитието на човечеството.

Паневритмията — това е новото, което трябва да се внесе в културата.

Тя има да играе важна образователна и възпитателна роля в училището. Учащата се младеж чрез нея преди всичко ще се кали физически, и от друга страна ще се подтикне към идеен живот, творчество, идеализъм — всички идеи, вложени в паневритмията, ще оживеят у подрастващото поколение; благородните, чисти семена в душата му ще покълнат, ще се призовават към активност. И въвеждането на паневритмията в училището и в обществото на възрастните ще даде голям тласък за вливане на нови културни ценности в днешното общество. Тя ще даде нов подтик, нови възможности, нови хоризонти за подрастващото поколение на учащите се, както и за възрастните. По този начин ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда в живота като красиво зазоряване в душите.

Днешните гимнастически упражнения и хореографията все са един тласък, път, подготовка за паневритмията.

Разбира се, паневритмията не може да се изучава само чрез четене на литературата по въпроса. За нейното проучване трябват школи, ред лекции и курсове. В тези курсове, които трябва да се открият във всички градове и села, тя ще трябва да се обоснове научно, ще трябва да се изучат нейните основни принципи и закони, и същевременно да се проучва тя и практически. Отварянето на тези курсове в училището и обществото днес е една необходимост, за да се влеят нови свежи струи в днешната култура. Курсовете са необходими, защото за да има паневритмията онова мощно действие, тя трябва да се прави с будно съзнание, като съзнателна дейност, при която участвуващите живо съзнават и чувствуват идеите, вложени във всяко движение и силите които се събуждат чрез него.

Изпълнението на паневритмията трябва да буди свещено чувство у участвуващите: съзнанието трябва да е напълно съсредоточено, за да може живият кръг на паневритмията да действува като приемател и предавател на велики космични сили. Чрез тия движения, под ритъма на музиката, участвуващите влизат в контакт със свещените, кристално чисти и мощни извори на природата и творят и градят великото бъдеще, което иде.

Текстът на песните, които прилагаме в настоящото издание, е най-елементарният и най-леснодостъпният образец. Тия движения имат по-дълбок словесен израз, който ще се даде в бъдеще.

В тая епоха има сили залязващи и изгряващи. Изгряващите сили приличат на новородения, който сега е слаб, безсилен, но нему принадлежи бъдещето. В епохата, в която живеем трябва да доловим кои са днес изгряващите сили и кое може да подтикне, да улесни тяхната проява в живота.

Паневритмията е в хармония с изгряващите сили в човека и в живота. Те са вложени в нея. Тя ги събужда и подтиква към дейност.

Кои са тия изгряващи сили? Те са следните:

1. **Доброто**. Това е непоклатимата канара, здравата основа,

върху която се гради всеки разумен живот. Съграденото върху доброто е неразрушимо. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човека с неизчерпаемия източник на сили. Силата на доброто прави човека крепък, канара при всички мъчнотии и препятствия. Прави го силен да устои, да преодолее всичко и да победи.

2. **Справедливост**. Тя е хубавото разпределение на светлината, топлината, силата — на всички блага, с които природата тъй щедро дарява. Те са дар за всички. Всяко същество, което идва на Земята, има право на живот, на слънце, на всички блага.

Справедливостта е условие за правилен растеж и процъфтяване. Тя дава условията на растежа. Само там, дето има справедливост, може да има правилен растеж, естествен развой и възход.

3. **Разумност**. Това е целесъобразното употребяване на светлината, топлината, силата и на всички други блага. Само там, дето цари разумността, има плодове. Само в царството на разумността зреят плодовете. С други думи, само там, дето е тя, има трайни, благодатни резултати.

В разумността влиза великата Мъдрост, великото Знание, което разкрива силите, законите и методите за работа; това е дълбокото разбиране на природата, на самия човек и на неговия път. Разумността е израз на хармоничното съчетание на любовта и мъдростта.

4. **Хармония**. Когато всички струни на един музикален инструмент са нагласени хармонично, могат да се изпълнят красиви мелодии с него. Само тогава гениалният виртуоз може да прояви чрез него своята сила, своята мощ, своя замах. Също така, когато инструментите на един оркестър са нагласени хармонично, тогава диригентът може да дигне палката и да изрази чрез него великата идея, която го озарява и вдъхновява.

Всички същества представляват велик космичен оркестър. И когато между тях има хармония, тогава великият диригент ще изпълни чрез този оркестър музиката на разумния Живот, ще изяви своето величие, красотата на своята мисъл, на своята велика любов.

5. **Братство**. Иде култура на братство на всички народи.

Те ще се считат като членове на едно голямо семейство. По-силните народи ще помагат на по-слабите.

Всички народи са органи на един космичен организъм и както всеки орган си има свое място, свое предназначение, своя мисия, тъй и всеки народ.

Тая идея изгрява в съзнанието на човечеството в днешната епоха.

6. **Свобода**. Свободата е премахване на всички прегради, ограничения и препятствия, които спъват Божественото естество на човека да се изяви в света с всичката си красота, блясък и размах.

Свободата — това е разкриване на великите съкровища, които крие човешката душа в себе си. При свободата тя, душата, поема ръководството. Свободата — това е рухване на всички окови, тесни схващания, заблуждения и влизане в необятните простори и възможности, които крие човешкият дух в себе си. Свободата — това е отваряне на красиви перспективи за възход и постижения.

7. **Космична любов**. Човешкото съзнание в своето развитие се превръща в любов. Космичната любов обхваща всички гореспоменати сили; тя ги носи в себе си. Те са неин израз. Космичната любов днес се ражда в човешкото съзнание като ново прозрение за същината на живота. Тя е излизане от смъртта и влизане в живота; излизане от живота на сенките и влизане в живота на една велика реалност — идване до изворите на самия Живот. Тя е това, което примирява всички противоречия, което побеждава всички препятствия. Тя е възкресение.

Само онзи, който има чистота на тялото, ума и сърцето, ще разбере какво нещо е човешкото щастие, какво нещо е космичната любов. Когато човек влезе в царството на чистотата, през сърцето му протичат кристалните животворни струи на космичната любов!

Паневритмията е музикален и пластичен израз на тия изгряващи сили. По този начин тя спомага за тяхното възрастване в душите и в живота.

Така тя подготвя пътя за новия красив живот, който иде — на свобода, справедливост и разумност, на хармония, братство и свобода, на космична любов [1, с.5—30].

Глава втора

ПРИНЦИПИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Днес навсякъде се говори за обнова, за нови пътища и пр. Обаче не е достатъчно изменението само на механичната страна, на външната форма на нещата. Ако хората останат със старото съзнание, със старото разбиране на живота, нищо няма да се постигне. Трябва един нов мироглед, ново разбиране на живота, ново отношение към задачите, които той поставя.

Трябва да се изучат законите за повдигането на народите и за тяхното израждане. Колко много народи и раси в миналото са се издигали до завидна висота и след това са слизали от сцената на живота. Всички техни постижения са изкристализирали във форми, неспособни за по-нататъшно развитие — отклонения от великите закони на живота.

Разбира се за повдигането на един народ или раса е нужно подобрение на хигиенните условия на живота, на икономическото положение на масите и пр. Днес се разглежда въпросът за бъдещето на расата или културата и от гледище на законите на човешката наследственост и се търсят нови пътища — пътищата на генетиката — за тяхното подобрение. Но всичко това представлява само едната страна на въпроса. Тоя въпрос има и други по-дълбоки страни, и те заслужават вниманието на всички, които искат да работят за бъдещето на расата или културата.

Окултната наука посочва методи за разрешението на всички проблеми на съвременния живот. Тия методи засягат всички области на живота, както материални, тъй и духовни. Всичко онова *ново*, което сега се влива в живота, всички тия *нови идеи*, които сега идат в света, имат сила в себе си да повдигнат културата на по-висока степен, да развият ценните заложби, криещи се в човешката душа и чакащи от векове своето развитие.

Днешната култура е преходна между две култури. Винаги преходът между две култури се отличава с хаос, с едно разбъркване, с големи противоречия. Това е признак, че се намираме на границата между старото, залязващото и новото, изгряващото. Забелязано е, че винаги в зазоряването на всяка нова култура стоят велики духовни идеи. Днес по много признаци се вижда, че едно ново съзнание се ражда в човечеството. Всъщност самото развитие е въпрос за разширение на съзнанието. Например, ако проследим природните царства, ще видим, че колкото отиваме към по-горните царства, постепенно съзнанието се разширява.

Всяка култура се отличава с това, че носи нещо ново на човечеството. Тя е едно ново откровение на човешкия дух.

Кое е новото, което носи идващата култура? Има известни признаци, по които може да се долови това, както по първите пролетни цветя може да се съди за бъдната пролет. Новото, което иде, е *пробуждането на космичното съзнание*, при което личният живот ще бъде надраснат и човек ще влезе в безграничния живот на Цялото, на всеобщото. По съществуващите днес признаци можем да съдим, че новото, което иде, е духът на братството, на единението.

Новите идеи, които идат сега като мощна вълна да се влеят в културата, да я претворят, се проявяват във всички области на живота. Навсякъде можем да видим днес следи от животворното им действие. Обаче те трябва да намерят и съответна форма, чрез която да се изразят, т.е. те трябва да намерят и един външен израз, чрез който да действуват върху по-дълбоките сили на човешкото естество. Такава форма, такъв израз е именно **паневритмията**.

В буквален превод думата паневритмия значи: к о с м и ч е н в и с ш р и т ъ м.

Паневритмията — това е *велика всемирна хармония на движението.*

Ц е л и я т ж и в о т е п а н е в р и т м и я.

Какво представлява паневритмията?

Всяка година на 22 март на „Изгрева“ край София се отваря една нова, красива страница на живота. Тогава почват паневритмичните упражнения.

В красива пролетна утрин, когато слънцето позлатява челото на Витоша, когато цветята започват да отварят

своите венчета за животворните слънчеви лъчи, когато всичко наоколо е пълно със свежест, радост, хармония и музика се правят тия упражнения на широка поляна, обиколена със стройна борова гора.

Всяка сутрин хората са наредени в кръг по двама. В средата е оркестърът. Под ритъма на специална музика се правят тия ритмични упражнения. От тях засега са подбрани 28. Всяко упражнение има съответна мелодия, ритъм, движение и текст. Изпълнението често се придружава от общото пеене на участвуващите.

Защо паневритмията почва на 22 март и защо се прави рано сутрин? Ето едно обяснение, взето от книгата „В царството на живата природа“: „Сутрин при изгрев Слънце Земята е отрицателна, т.е. приема най-много. Тоя факт е от извънредно голяма важност, за да се оцени значението на изгрева. Затова и сутринта при изгрев Слънце човешкият организъм е най-възприемчив към слънчевите енергии. Сутрин има всякога повече прана или жизнена енергия, отколкото на обед. Тогава живият организъм поглъща най-много и най-мощно тази положителна енергия.

Земята в началото на пролетта е повече отрицателна и затова тогава най-много приема. Ето защо, от всички други годишни времена, през пролетта слънчевите лъчи действуват най-лечебно. Затова благотворното влияние на Слънцето започва от 22 март. От тогава Земята работи по-творчески. Най-добрите месеци за обнова са от 22 март до 22 юни.

Когато видим напролет растенията да напъпват и цъфнат в човешката душа трябва да се роди една вътрешна радост, че наближава денят на нейното освобождение. Човек трябва да отвори чувствата си с обич към тая животворна сила, която го обгръща, за да може да приеме нейното благотворно влияние за освежаване на своите мисли, чувства и сили“.

Действието на паневритмията върху човека е грамадно и всестранно. Преди всичко, паневритмичните упражнения имат значение за физическото развитие на човека. Те развиват всестранно организма, защото се отличават с голямо разнообразие. Движенията при паневритмията са плавни и красиви. При тях вземат участие, можем да кажем, всички

части на тялото: глава, шия, гърди, кръста, крайниците и пр. Мускулатурата се развива, дишането се съживява, кръвообращението също. Нервната система се укрепява, понеже ранните слънчеви енергии преди изгрев слънце и до един час след изгрева имат специално укрепително действие върху нея.

Но това действие на паневритмията има и своя по-дълбока страна. Движенията при нея не са произволни, но са плод на познанието за живите сили в природата и за силите, работещи и спящи в човешкия организъм. Ето защо в тия упражнения има нещо завладяващо, има нещо, което събужда възвишеното в човека.

Действието на паневритмичните упражнения е трояко:

1. Те са акумулатори, чрез които човек се свързва с творческите и съграждащите сили на природата, приема ги и те съдействуват за неговото развитие. Тия сили са животворни.

2. Понеже движенията на паневритмията са в хармония с космичния ритъм, който привежда в активност целокупния живот, те активират всички спящи сили на човешката душа, привеждат ги към дейност.

3. Паневритмичните упражнения са от такъв характер, че чрез тях човек изпраща сили, мисли, идеи в света, и те продължават да работят там и да го претворяват.

Нека разгледаме първото действие на паневритмията.

Нейните движения не са само за упражнение на мускулите, белите дробове и пр., но и за образуване на връзка между живата природа и човека. Паневритмичните движения не трябва да се смесват с обикновената гимнастика или балета. Те се основават на по-дълбоките закони за влизане на човека във връзка с енергиите на природата и тяхното използуване за неговия растеж. Всяко нещо трябва да се движи. Това е природен закон. Но когато тия движения са разумни, ние придобиваме нещо. При паневритмичните упражнения човек влиза в обмен с живите сили на природата.

По-рано човек е бил в по-голямо общение с природата. Той е бил в общение не само с формите, но и с духовните ѝ сили. Днес човечеството е отчуждено до известна степен от природата, отслабено е вътрешното му общение с нея.

От изследванията на Гурвич, Лаковски и други учени, се

знае, че човешкият организъм, както и всички организми, има радиации, т.е. от него се излъчват особени енергии, особени лъчи. Паневритмията е основана на по-дълбокото знание за тия енергии, за тия радиации. Например, когато човек си простре ръката, от всеки пръст излизат грамадни снопове светлина, лъчи. Но тия енергии са от различен характер за различните пръсти. Също тъй и от мозъка, ушите, носа и изобщо от цялото тяло излизат такива радиации.

Тия радиации са поляризирани.

Човешкото тяло има троен поляритет. От изследванията на Райхенбах, Дюрвил и др. се вижда, че дясната страна на тялото е положителна, а лявата — отрицателна. Предната страна е положителна, а задната — отрицателна. Горната част на тялото (към главата) е положителна, а долната — отрицателна.

Енергиите в природата са поляризирани. Нещата в природата изобщо са поляризирани. Това е четвъртият принцип от седемте основни принципа на окултната наука. Ще дам няколко примера: Двата вида магнетизъм — северен и южен; двата вида електричество — положително и отрицателно; коренът и стъблото у растенията и пр. Изобщо двата вида енергии, които се срещат в природата в разни форми, можем да наречем положителни и отрицателни. Можем да ги наречем още: **творчески** или **създаващи** и **съграждащи** или **съзидаващи**. Можем да ги наречем още: мъжки и женски принципи в природата. Изразът в Библията: „Бог създаде небето и земята“ е загатване за действията на творческите сили в природата. И после се казва: „И земята беше неустроена“. Постепенното ѝ устройване — това е действието на съграждащите сили. Разбира се, във всеки момент са в действие и двата типа сили.

И във всяка култура действуват тия два вида сили. Например, раждането на нови идеи в една култура — това е действието на творческия принцип. А прилагането им, преустройството на целия живот в съгласие с тях — това е действието на съграждащия принцип. Същото важи и за живота на отделния човек. Когато човек се домогне до нови прозрения, това е работа на творческия принцип в него. А

устройството на живота в съгласие с тия творчески принципи — това е работа на съграждащите сили в него.

Казахме, че радиациите, които излъчва организмът са поляризирани. Изобщо, дясната страна на човека — десният крак, дясната ръка и пр. — е израз на творческите сили в природата, а лявата страна — левият крак, лявата ръка и пр. — на съграждащите сили. Ето защо, при паневритмичните упражнения е от значение коя страна взема участие в движенията. Движенията на десните крайници или самото обръщане на дясно изразява свързване на човека с творческите сили на природата, а движението на левите крайници или обръщането на ляво — със съграждащите сили. Паневритмията започва винаги с десния крак, защото творческите сили действуват първи. Те творят, създават ония елементи, върху които работят съграждащите сили. Когато стъпваме ту с левия, ту с десния крак с участието на съзнанието, става смяна на теченията — на положителните и отрицателните течения на творческите и съграждащите течения.

Първият основен принцип на паневритмията е:

Самият ритъм при тия упражнения, независимо от всичко друго, внася известна обнова в организма. Всичко в природата почива на закона на ритъма. Ритъмът е петият принцип на окултната наука. Има връзка, съответствие между сърдечния ритъм и ритъма на слънчевите лъчи; Слънчевите енергии излизат от слънцето ритмично, периодично по-силно и по-слабо. Навсякъде виждаме ритъм около нас. И ритъмът има магична сила. В обикновения живот могат да се правят наблюдения: всяка работа, макар и тежка, ако се внесе ритъм в нея, става по-лека. Знае се законът: ако се върши една работа ритмично, тя не уморява. Ритмичните движения не уморяват. Това е констатирано с много опити.

Вторият основен принцип на паневритмията гласи:

Движенията при нея отговарят на известни космични закони.

Трябва да се знае, че движенията на тялото не са само нещо механично, но всяко движение, което човек прави го свързва с известни сили на природата. Ако движенията са правени със знанието на природните закони, могат да свържат човека с мощни строителни сили в природата, и той да ги приеме в себе си. Трябва да се знае, че при всяко

движение се влива нещо в организма. *Всяко красиво движение, всяко движение, което отговаря на известни закони на природата и на човешкия организъм, внася живот в човека.*

Движенията, които извършва човек, не са без значение. Има движения, които нямат общо значение. Те не свързват човека с Всемира, с Цялото. Те са от частен характер и имат значение само лично за него. А има и такива, които са израз на космични движения и ритъм.

Има известни космични движения и космичен ритъм, които лежат в основата на живота. Тях срещаме изразени навсякъде в живота:

в движението на небесните тела,

във вълнообразното движение на светлината,

в силовите линии на електромагнитното действие,

в движението на атомите и електроните,

в *нутационните движения* на растителните стеблени и коренови върхове и пр.

Тия движения и този ритъм носят творчески елемент в себе си. Те са създали и организирали всичко. Те всичко претворяват и градят в природата. Под действието им са изградени хиляди форми около нас. Те са вечно действуващите принципи в космоса.

Ако движенията, които прави човек, са в хармония с тия космични движения и с този ритъм, той се свързва със силите на живата природа и ги приема.

Именно от такъв характер са паневритмичните движения. Те са в хармония с космичните движения и ритъм, които творят, градят и организират в целокупната природа, и затова имат мощно действие върху човека. Значи движенията при паневритмията не са произволни, но са взети от ритъма, който лежи в основата на космичния живот. Когато човек прави тия упражнения, той се хармонизира с цялото битие и затова получава нещо ценно от него.

Ето защо, при паневритмичните упражнения чувствуваш, че ти, живият център, простираш хиляди нишки, хиляди антени в океана от сили, в който си потопен и получаваш нещо животворно и чисто.

Човек периодично трябва да се свързва със земните и слънчевите сили. Чрез някои упражнения ние приемаме запаси от земния магнетизъм. При будно съзнание, когато

ръката е насочена нагоре, човек се свързва със слънчевите лъчи, а когато е насочена надолу — със земните сили. Тогава човек приема добрите енергии от земята, а непотребните, дисхармонични енергии предава на земята.

В много несъзнателни движения, които човек прави, има скрито значение, което самият той не знае. И това значение не е винаги еднакво. Когато човек пипа несъзнателно някое място на главата си, например той иска с това или да разнесе набралата се енергия или пък да придаде енергия там дето тя не достига. Ако има знания, той може да премахне главоболието си, като регулира известни течения. Някой път несъзнателно той си пипа някой център на главата, за да го активира с енергията, която излиза от пръстите му. Човек трябва да се пази от движения, които отнемат или изхарчват нужните енергии. Движенията трябва да са разумни.

Нашите движения, и когато са несъзнателни, не са произволни, например има пипане на главата, движение на крака, ръце и пр. Тези движения са във връзка не само с физиологични, но и с известни душевни процеси. От всеки пръст излизат сили, които са израз на нещо психично.

Всяко движение на човека, макар и несъзнателно, има вътрешен смисъл. Например, туряне ръката на гърба — това е скритият, подлият начин на постъпване. Онзи, който иска да прободе някого с нож, скрива ножа зад гърба си и му казва: „Добре си дошъл". Един оратор, който държи ръката си отзад на гърба, пак крие някаква мисъл. Тия движения са останали от далечното минало.

Когато човек си вдигне ръката, известни духовни сили са в активност и той ги изпраща в света; и същевременно с пръстите си приема известни сили от природата. Става обмяна.

При паневритмичните движения трябва да се знае какви енергии излизат от цялата ръка и какви специално от всеки пръст. С тия енергии, които ти изпращаш от своята ръка или от друг някой орган, ти действуваш на природата, и тя ще ти отговори. Ние не сме откъснати от всемира, има връзка между нас и него.

Третият основен закон на паневритмията гласи: Има връзка, съответствие между

тон,
форма,
движение,
цвят,
число и
идея.

Значението на паневритмията става по-ясно, като вземем пред вид това което наричаме „съответствие“ в природата. Има съответствие между всички неща. То се основава на единството на цялото битие. Например, в периодичната система на химичните елементи след всеки седем се повтарят елементи с аналогични свойства. Това виждаме и в спектъра на цветовете, и в октавите на музиката. Там всеки тон прилича на осмия след него. Такива октави имаме и в стълбицата на електромагнитните трептения, и там всяка по-горна октава трептения има аналогия с по-долните.

Има безброй съответствия в природата. По-важни от тях, които ни интересуват в случая, са горните шест.

Когато движенията точно отговарят на известни идеи, тонове и пр., действието им е по-мощно. Тогава организмът е по-възприемчив към енергиите на природата, приема ги в себе си и чувствува живо тяхното обновително действие.

На закона за съответствието между тия прояви в природата се основава и тъй наречената окултна архитектура. На това съответствие се основава и паневритмията.

Какво нещо е паневритмията? *Паневритмията, с други думи казано, е съчетание между тон, форма, движение, цвят, число и идея.*

Руската ясновидка и учена г-жа Унковска доказва, че има едно закономерно отношение в природата между звук, цвят и число. Даден цвят отговаря на определен тон и на определено число. И тя може, например да изсвири дадена картина, да я превърне в музика.

Нека най-напред кажем няколко думи за връзката между движението, тона и формата.

Сент-Ив Д’Алвейдър в своя „Археометър“ отвори нови хоризонти за музиката. Няма да се впущам в подробности за неговите идеи, само ще кажа, че той установи връзката,

съотношението между тон, форма и идея. Той твърди, че една форма може да се разглежда като „замръзнала". Той изтъква там, че мерките, които са дадени в Библията, в книгата „Изход", глава 25, за размерите на скинията, не са случайни, но че всички тия мерки за дължината, широчината, височината и пр. на скинията и на отделни нейни части, образуват, взети в своята целокупност, една музикална симфония. И въз основа на своя метод Сент-Ив прави анализ и определя кои тонове, кои музикални акорди са въплътени в скинията на Мойсея. Същият анализ той прави и на описанието на Соломоновия храм в книгата „Езекиил", глава 40—43. Сент-Ив посочва метод как можем да въплотим определена музика във формата на някое здание, чаша и какъв да е друг предмет. От това се вижда, колко е обширна сферата на влиянието на музиката в живота. Ние можем чрез художествените форми, които ни заобикалят да дадем по-широк простор на благотворното влияние на музиката в културата.

Даже намират и в органическите форми кристализирана музика. Например междините между страничните разклонения у папратовия лист (тия междини постепенно намаляват към върха на листа) или при охлюва широчината на завивките, които постепенно се стесняват към върха на черупката, имат аналогия с броя на трептенията на разните обертонове на един тон. Също се доказва, че в разстоянията на планетите до Слънцето са изразени музикални закони.

Понеже музиката прониква целокупния живот и всички организми, тя не може да няма мощно влияние върху всяка твар.

Казахме по-горе, че Лаковски откри тъй наречените „радиации" на организмите, т.е. всеки организъм излъчва радиовълни в околното пространство. С тия радиовълни той се опитва да обясни способността за ориентация у животните: у гълъба, кучето, пчелите и пр. Тая радиация е загатване за тъй нареченото етерно тяло на организмите. *Според окултизма всеки кристал, цвете, животно, човек изпраща от себе си радиовълни, и тия радиовълни са музикални.* Даже напоследък някои учени се опитват да доловят музиката, тоновете, които излизат като радиовълни от цветята.

Нашето тяло е музикално, защото, както казахме, то изпраща навън музикални радиовълни, музикални радиации. *Именно на това се основава* дълбокото въздействие на музиката върху организма ни, върху физиологичните и духовните процеси в него.

Че музиката има нечувана мощ, се вижда от опита на трима германски физици — Шрьодингер, Хайзенберг и Джордан: преди 4—5 години те свирили продължително време специална монотонна музика върху една каменна стълба, и тя се съборила.

Трябва да се знае един основен закон: че тия музикални радиации са именно архитектът на човешкото тяло. Те градят, те извайват формите. Защото, всъщност, музикалността принадлежи в случая на етерните строителни сили на организма. Под ритъма на тия вълни се гради и строи в човешкото тяло. Същото се отнася и до едно цвете, трева, дърво и пр. Ето защо, когато човек възприема хармонични тонове, музикални вълни, тая музика се влива в музикалността, която прониква тялото, и допринася за градежа, за по-правилното оформяване на органите. Ето защо, под ритъма на красивите музикални движения на паневритмията *ще се измени самата форма на тялото; то ще стане по-здраво, по-стройно и по-красиво.*

От опитите се вижда, че здравият орган излъчва характерни музикални трептения, радиации, които при болест се видоизменят и отслабват. И именно това се използва за констатиране здравословното състояние на организма. Казахме, че когато човек свири, пее или слуша музика, тя влиза в него и организира, внася хармония в органите. А тая хармония в организма — това е здравето. Ето защо буквално е вярно, че музиката внася живот! На това се основава нейното лечебно действие. Музиката лекува и когато е без движения, но още повече, когато е придружена с движения. Музиката по-лесно прониква чрез движения в тялото, във всички клетки, във всички органи. Ето защо паневритмията има мощно лечебно действие преди всичко. Който прави тия упражнения систематично, може да се излекува от всички болести!

Паневритмията по този начин е мощно средство за поддържане здравословното състояние на организма!

Но не само това. Има връзка не само между организма и музиката, но и между последната и човешката мисъл.

Музиката е материализирано движение на Духа. Тя е правилният начин за организиране на материята в човека и на неговите мисли, чувства и постъпки. Доказано е опитно, а най-вече с опитите по телепатия, правени от видни учени в Америка, Англия, Германия, Австрия и пр., че когато човек мисли, изпраща в пространството един вид мисловни вълни, които са от различен характер, според характера на мисълта, чувството, състоянието му. Тия *мисловни* вълни са също така музикални. Колкото една мисъл е по-правилна, по-възвишена, по-определена, толкова тя е по-музикална. Ето защо, чрез музиката се градят не само нашите физически органи, но се гради нещо в нашия душевен организъм; чрез нея се влива нещо в нашия душевен и духовен живот.

Ето защо музиката е проводник на истинския живот. Тя е начало на всяка култура. Това, чрез което нещата могат да се реализират, е музиката.

Важно обстоятелство е, че музиката при паневритмията *не е в духа на обикновената съвременна музика, но има нещо ново в себе си.* Тя е в съгласие с известни по-дълбоки закони и говори направо на възвишеното в човека и го събужда. Тя завежда човека в ония възвишени сфери, за които винаги е копнеел той в свещени минути. Тая музика го свързва с реалния свят.

Музиката при паневритмията не е произволна, но строго съответствува на движенията, от една страна, и от друга страна — на идеята, вложена в тях. Само когато има това съответствие, тия движения имат мощно магическо действие: тогава те стават вече носители на тия идеи. *Благодарение на това съответствие между движения и идеи, тия движения стават въплътена идея. Те проникват самия изпълнител.*

При правенето на паневритмичните упражнения трябва да имаме известни идеи в съзнанието, но не произволни, а тъкмо такива, които строго съответствуват на движенията. Съзнанието трябва да е концентрирано върху движенията и върху съответните идеи. Тъй като *движенията при паневритмията са външен израз на една идея*, можем да кажем, че те представляват говор, особен език. Мисъл изразена чрез движения! Това способствува тия движения да имат по-сил-

но действие и да свързват човека с по-мощни енергии на природата. Ако не се вложи идея в движенията, тогава те ще бъдат изобщо механични, а не коренно обновителни. При паневритмията движенията трябва да бъдат израз на това, което мислим. По този начин мислите, идеите просто се превеждат външно в известен ред красиви движения! Чрез този един вид език ние изразяваме външно вътрешния живот, живота на душата. Когато има туй съответствие между идеята и движението, тогава всяко движения внася радост, бодрост, живот. То твори в нас и вън от нас, в света!

Всяко едно от тия упражнения е свързано с един процес на съзнанието. И затова всяко упражнение има действие върху определени сили от човешкия дух. Ето защо тия упражнения имат връзка с пробуждането, освобождението и творчеството на човешката душа. Това са процеси вътрешни, но красиво е, когато се правят движения, точно отговарящи на тия психични процеси и улесняващи тяхната проява у човека.

На всяка идея, на всяко душевно качество съответствува известно движение. Има движения на доброто, има движение на милосърдието, има движение на справедливостта. Любовта си има свои линии на движение, красотата също. Всички добродетели си имат свои линии на движение. Човек трябва да учи това. Той трябва да прави опити веднъж, дваж, 10 пъти, 100 пъти, докато намери кои линии на движение отговарят на дадена добродетел. *На тая основа е изградена паневритмията.* Всички стари хора, които не са живели добре, погрозняват, погрозняват и движенията им. Животът им се отразява както върху лицето, тъй и върху движенията им! Младият е красив и има красиви движения, понеже иде от един хармоничен свят.

Могат да се правят опити и наблюдения, за да се види какво значение имат разните движения за приемане и предаване на известни енергии, физически и психически. Например, нека вземем една от песните на Всемирното Братство: „Добър ден“. Тая песен се пее със специални движения. Ако тя бъде изпята със и без движения, ще се види разликата. Изпълнена с движения, тя има мощно действие върху изпълнителя и зрителя. Защото при движенията се подбуждат към активност енергии, които човек приема и изпраща чрез ръцете си и чрез цялото си естество! В източните окултни

школи се знае, че произнасянето на известни формули, за да имат по-мощно действие, се придружава с движение и музика. Формулата се изпява и се превръща едновременно в движение. Това са тъй наречените „*мантри*“ на източните школи. И тия движения не са произволни, но са в хармония с музиката и с идеята, вложена в песента.

Всеки орган на тялото си има своя духовна страна. Всички органи са свързани и с духовни процеси. И всяко тяхно движение е във връзка с душевното и духовното развитие.

Подсъзнателните движения изобилстват у човека. Обаче те още повече изобилстват у по-долните природни царства. Но има нещо важно: човекът на новото съзнание ще внесе постепенно съзнателност в известни области на подсъзнателния живот. Той ще се стреми да разшири кръга на съзнателния живот.

За да се улеснят двата процеса — взимане и даване — които се извършват при паневритмичните упражнения, при тях трябва да участвува съзнанието. Това е условието за целесъобразна обмяна между човека и природата. Защото характера на енергиите, които човек изпраща и приема, зависи от будността на съзнанието, от идеята, която занимава човека при движението.

Ето защо, паневритмичните движения не са механични гимнастики, но една дейност, в която вземат участие всички сили на човешкото естество: физически, духовни, умствени и божествени. Всички тия сили при паневритмията са в будност, творчество, активност и в състояние на възприемчивост. Ето защо при тия упражнения трябва да се мисли. Всяко движение без мисъл няма смисъл. При тях е нужно едно вътрешно концентриране. При движенията силата на човека седи в концентрирането! Той трябва тъй дълбоко да се концентрира, като че ли ги прави сам! Когато правим упражненията, живата природа взема участие в движенията. Тя гледа има ли в тях ритъм и съзнание; когато забележи че няма, тя не взема участие. А когато тя не взема участие, всичката работа на човека отива напразно, тя е механическа!

Един пример ще покаже, колко е важна будността на съзнанието за акумулиране на творческите сили на природата в човешкия организъм. Интересен е в това отношение евангелският разказ за жената, която страдала 12 години от

кръвотечение. Тя се излекувала, като се докоснала отзад до дрехата на Христа. Христос казал: „Кой се допря до дрехите ми?“ Учениците му казали: „Ти виждаш, че народът те притиска и казваш: Кой се допира до мене!“ Но Христос се обърнал, за да види този, който сторил това, защото усетил в себе си, че сила излязла от Него. Значи другите се допирали до Него механически, но тя се допряла с участието на съзнанието, с дълбока вяра, че ще получи нещо от Христа; и получила. Когато Мойсей дигал ръце нагоре, евреите побеждавали в сраженията. Значи от ръцете му излизала сила. Също тъй и Христос прострял ръката си и се допрял до прокажения, за да го излекува.

Ръцете са силови линии по които протича жива енергия. Щом си в будно съзнание, образува се връзка между ръката ти и живата природа, и по всеки пръст протича тая жива енергия — *пранатa*! Ако не съзнаваш, ако не вярваш, нищо няма да дойде! Щом туриш волята си в действие, веднага тия токове ще протекат. Като се свържеш с Разумното, с Божественото Начало, то ще подействува да протече тая енергия в тебе.

Този въпрос си има и друга, по-дълбока страна:

Една от целите на паневритмията е да се събудят спящите духовни сили и заложби на човешкото естество. Знаем, че има двигателни, моторни центрове в мозъка. Например, има център за движение на краката, друг за движение на ръцете и пр. За всички видове движения има центрове в мозъка. И понеже говорим за съзнателни движения, тия центрове са в главния мозък. Например, центровете за движение на краката и ръцете са в горната част на големия мозък. Когато движим крака или ръката, съответният мозъчен център се активизира. Ще разгледаме три страни на този въпрос:

1. Всеки център на мозъка е свързан с особен висш свят и със Същества, които живеят в него. Като правим едни или други движения с тялото си, ние привеждаме в активност известен мозъчен център и чрез него се свързваме с особен висш свят и с обитаващите го Същества. По този начин чрез движения на ръцете, краката и пр. ние правим връзка с висшите мирове и със Същества, които живеят там, и това много допринася за получаването на енергия и подкрепа от тия висши мирове.

2. Като движим нашите органи – крака, ръце и пр., ние привеждаме в активност тия мозъчни центрове, които им съответствуват; с това последните привличат повече кръв и повече енергии и така се развиват. *А всеки такъв център, освен това, отговаря и на известни висши духовни способности, например на милосърдие, любов, вяра, надежда, умствени способности, наклонности към музика, математика и пр.* И тъй, чрез тия движения, ако са правилни, ние можем да работим за развиването на нашите мозъчни центрове, за излизането им от спящото положение, *и по този начин можем да развием и тия духовни дарби, които им съответствуват.*

Благодарение на паневритмичните движения, особено ако е спазен горният закон за съответствията, нервната система става по-фина, по-чувствителна и способна да вибрира *в хармония с възвишените божествени идеи, чиито израз са дадените движения в случая.*

3. От друга страна, доколкото всеки от мозъчните центрове е свързан с определен орган на тялото, щом приведем в активност, в разцвет мозъчния център, влияем чрез него благотворно и върху съответните органи, и те се развиват правилно, укрепяват се, стават по-жизнеспособни, по-работоспособни, регулират се техните функции.

Много е важно какви са движенията, които прави човек. Някой мисли, че те са произволни, че нямат голямо значение. Напротив, всяко движение има мощно действие върху нервната система и върху целокупния духовен живот. Ако човек направи едно фалшиво движение, ненормално, отрицателно, то съответният мозъчен център ще получи неправилно развитие, и това ще се отрази върху здравословното състояние на органа, който този център дирижира, тъй и върху духовните способности и дарби на човека.

По всички горни причини чрез паневритмията освен че се постига духовен подем, развитие на възвишени мисли и чувства, облагородяване на характера, но се влива и *живот, здраве, сила* във всички органи на тялото. Ето защо паневритмията подмладява.

От всичко гореказано е ясно, защо човек след паневритмичните упражнения е преобразен. Ясно е, защо чрез паневритмията се влива изобилен живот, животворни струи във

всички органи. Ясно е, защо тия упражнения имат и дълбоко *психично действие*. Преди всичко те будят у човека чувство на радост, свежест, хармония; това е, защото човек усеща, че придобива нещо, че се влива нещо в него. След упражненията през целия ден му идват нови идеи, нови подтици, творческите му сили разцъфтяват. Понеже при паневритмията има вътрешна връзка между движение, музика и идея, то изворите на всичко възвишено и благородно се отварят в човека чрез тия упражнения. Видяхме, как паневритмията спомага за развитието на човешките способности и заложби, на висшите морални чувства, човек става по-готов да отвори душата си за Доброто, за Правдата, за Красотата, за Истината, за оная Светлина, която идва в света.

Паневритмията можем да използуваме и като метод за трансформиране на състоянията си. Когато човек е обезнадежден, разтревожен, обезверен, опечален, може да трансформира тия състояния чрез паневритмията.

Тя спомага между другото и за развиване на естетичното чувство. Преди всичко се развива усета за ритъм и музикално чувство. Красива е обстановката, при която се правят паневритмичните упражнения: изгряващото слънце, озарените от лъчите му планини, пеенето на птичките над главите ни, околните треви и цветя — всичко това облагородява, прави човека жизнерадостен, със светло чувство за живота и бодър за работа.

Когато правиш тия упражнения, като че ли цялата околност се преобразява! Ти се чувствуваш, като в храм и всичко, което виждаш около себе си, като че ли е част от чудната архитектура на тоя храм! Една завеса се отдръпва пред очите ти, и ти си вече в състояние да прозреш вътрешната страна на тия игри! Те са вече за теб молитвен зов на душата — зов към Светлината, към вечното Добро, към Любовта, към Реалното. В тоя миг ти разбираш, че тия движения са свещенодействие, чрез което човек осъзнава, че същината на естеството му е музика, чистота, любов! В тия мигове той чувствува по-живо хилядите нишки, които го свързват с Всемира. Едно сияние излиза от живия кръг, и лъчите му отнасят надалеч зова на тия души. Един светъл кръг се формира над главите им и се издига нагоре към безконечността. И искреният зов на тия души достига до всички

сърца и им говори за красотата на новия живот, който слиза и който е тъй близо до нас! И тоя зов не отива напразно. Той ще участвува в изграждането на красивото здание на човешките бъднини! Свещеният зов на всяка душа намира отглас във всички пробудени души! Когато мислите и копнежите на дълбокия си вътрешен живот вложиш в красиви движения, ти пускаш в пространството живи сили, които работят и градят.

Живият кръг спойва душите в едно цяло. Те се сливат. Рухват преградите помежду им и те чувствуват вечните връзки, които ги свързват и обединяват. Тоя жив кръг не е ли знамение за красотата на единството, което иде?

Красиви мигове, преживени при паневритмията! Те внасят поезия в нашия живот и по-голяма пълнота. Чрез тях ние се учим да виждаме във всичко около нас нова красота, която до тогава не сме подозирали.

Защо е необходимо човек да изпитва при правене на паневритмичните упражнения чувство на благоговение, едно свещено чувство, свещен трепет, за да може да получи нещо? Защото в такъв случай с повдигнатото съзнание, със своите възвишени мисли и чувства той се акордира с възвишените сили на природата и става възприемчив към тях.

На края на обикновените паневритмични упражнения се правят и специални дихателни музикални упражнения. Музиката, която ги придружава, е съставена специално за целта. При дихателните упражнения всички едновременно пеят. Тези упражнения са от неизмеримо значение, ако се правят всяка сутрин, преди да се отиде на работа. Особеното им значение става ясно, ако се разгледат от окултно гледище във връзка с *пранатa и психичните енергии, които проникват въздуха*. Действието на дихателните упражнения е по-мощно, по-дълбоко, когато са придружени с музика.

Нека да кажем няколко думи за действието на паневритмията върху външния свят. Когато има хармония, съответствие между движение и идея *чрез движенията ние предаваме тия идеи на външния свят, на цялото човечество*. Чрез тия движения се препращат в света нови творчески сили и идеи, които ще съдействуват за неговата обнова и преобразование.

Има нужда от центрове, чрез които Божественото да

влиза, да движи света, да го обнови. Това става между другото и чрез паневритмията. Тя упражнява магическо благотворно влияние върху хората.

Всички нови идеи, които трябва да се вградят в културата, всички ония животворни принципи, които са в сила да я обновят, които имат вътрешната сила да издигнат човечеството до новата култура, *са включени в тия движения.*

Паневритмията е такава форма, която е пригодна да изрази новите идеи и да ги предаде чрез музика, чрез движение и чрез думи на човешкото естество и на целокупния живот!

Значи, в нейните движения са въплотени идеите, които строят и градят новата култура.

В нейните движения са скрити с магическа мощ пружините, чрез които ще се пробудят новите творчески сили на човешката душа — сили, които чакат своето развитие.

Всемирното братство внася новото в света по който и да е начин: чрез мисъл, чрез чувство, чрез постъпки, но и *чрез движение*. То всичко е турило в действие. Нали вятърът като духа, размърдва листата и с туй улеснява движението на соковете?

И чрез тия движения тези идеи ще проникнат в живота, в света, във всички пробудени души и ще почнат да действуват.

Ето защо паневритмията е метод за идване на новото в света, това е един метод за изграждане на новия строй, на Новата Земя!

От всичко гореказано е ясно, как паневритмията може да стане мощен метод за възпитание на подрастващото поколение и на цялото общество, на целия народ. Ще *има големи последствия, ако тя се въведе в широк мащаб.* Проникването ѝ в обществото ще има грамадно влияние за физическата и духовната му обнова.

Днешният човек е тъй устроен, че е по-удобно да се изразят новите идеи едновременно чрез нещо конкретно и реално, и при това мощно и красиво! Такова нещо са именно тия ритмични упражнения.

В училището и в обществото на възрастните трябва да се въведат тия упражнения, за да се подготви едно съвсем ново поколение, здраво и издръжливо физически, с възвишени

чувства, с духовен подем, със силна воля, с инициатива, души решителни, смели и активни, с калена нервна система!

Нека паневритмията да проникне във всички градове и села. Нека навсякъде будните души да работят за нейното прокарване в живота на хората. По този начин ще имаме едно общество на хора жизнерадостни, жизнеспособни и работоспособни, със светли умове, с благородни сърца, със свободни души и със силен дух — годни да станат работници-строители за изграждане на новия живот на Земята.

Паневритмията трябва да се въведе в училищата и преди всичко *в гимназиите*! Колко ще бъде красиво, когато рано сутринта учениците и ученичките от гимназиите, събрани заедно, направят общо тия паневритмични упражнения и след това ободрени, освежени, обновени пристъпят към дневните си занятия!

Каква хубава картина ще бъде, ако например рано сутринта при изгрев слънце населението на всеки град и село излиза на някоя съседна височина и там, на една полянка, прави тия музикални упражнения; и след това отиде на работа с нови мисли и нови идеи.

Особено днес има нужда от един мощен тласък, чрез който да се влеят нови жизнени струи в културата. Това може да стори паневритмията. Чрез нея обществата, народите, расите, ще се подмладят, ще се калят физически и духовно за ново творчество.

Ето един метод, за да се получи едно общество или раса, обновена физически и духовно, с развити дарби и заложби. Това е едно от условията, които ще подготвят разцъфтяване на една по-възвишена, по-благородна, по-хармонична култура — култура на радостта, на светлината!

* * *

Вътрешният смисъл на упражненията е представен при описанието на паневритмичните движения. Тук изтъкваме общодостъпното им значение, въпреки че те имат и друго по-дълбоко значение, което засега ще изоставим, тъй като неговото разбиране предполага по-голяма подготовка [2, с.61 – 75].

Глава трета

ОПИСАНИЕ НА ПАНЕВРИТМИЧНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ

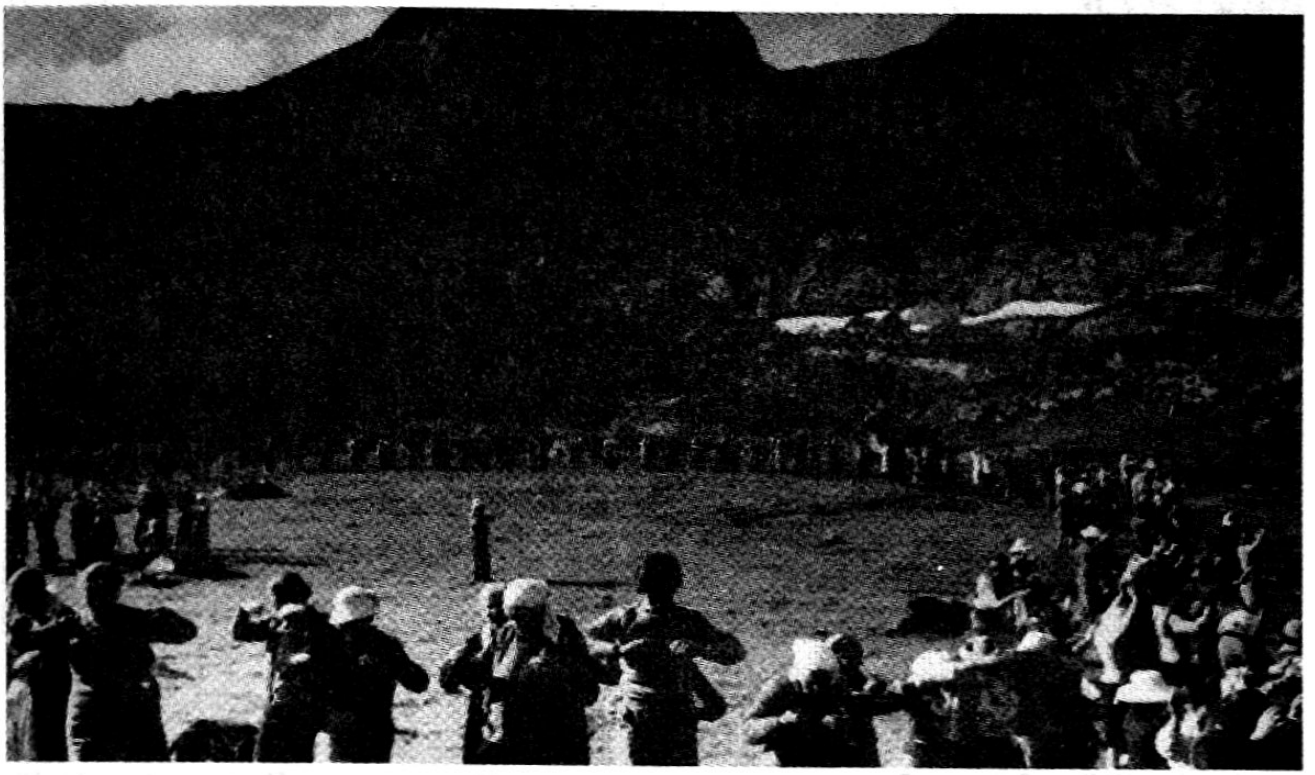
ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Изпълнителите са наредени в кръг по двойки и се движат по посока обратна на часовниковата стрелка (сн. 1).

Сн. 1

При някои упражнения като „Скачане", „Квадрат", „Радостта на земята" и др. играчите се обръщат с лице (или с гръб) към центъра на кръга. Това специално е отбелязано при описанието на съответните упражнения. Във всички

останали упражнения играчите следват общия ход на движението в кръг по посока обратна на часовниковата стрелка (сн. 2).



Сн. 2

Паневритмичните упражнения се изпълняват с музика, дадена от Учителя. Музикантите са разположени в центъра на кръга (сн. 3).

„Музиката е сила, която трансформира енергиите в човека“ [3, с.266].

„Музиката е едно от великите средства в света, с което можете да се тонирате“ [4, с.17].

„Всяко едно движение изразява известен музикален тон. Когато движението съвпада с тона, който му съответства, то е една велика сила“ [4, с.15].

„Когато играете музикалните упражнения, избирайте си за другар този с когото си хармонирате. Ако не си хармонирате или се смущавате, не трябва да играете заедно“ [5, с.276].

Мария Тодорова (дясно) и Ярмила Ментцлова (ляво)

Сн. 3

изпълняват паневритмията в бели дрехи, с каквито Учителят е препоръчвал да се играе паневритмията (сн. 4).

В музикалната пауза след завършване на всяко упражнение (с изключение на първите десет упражнения, които се играят без прекъсване) изпълнителите застават изправени с прибрани крака и ръце по посока на общото движение или с лице (или с гръб) към центъра на кръга в зависимост от това какво упражнение трябва да изпълнят (сн. 5).

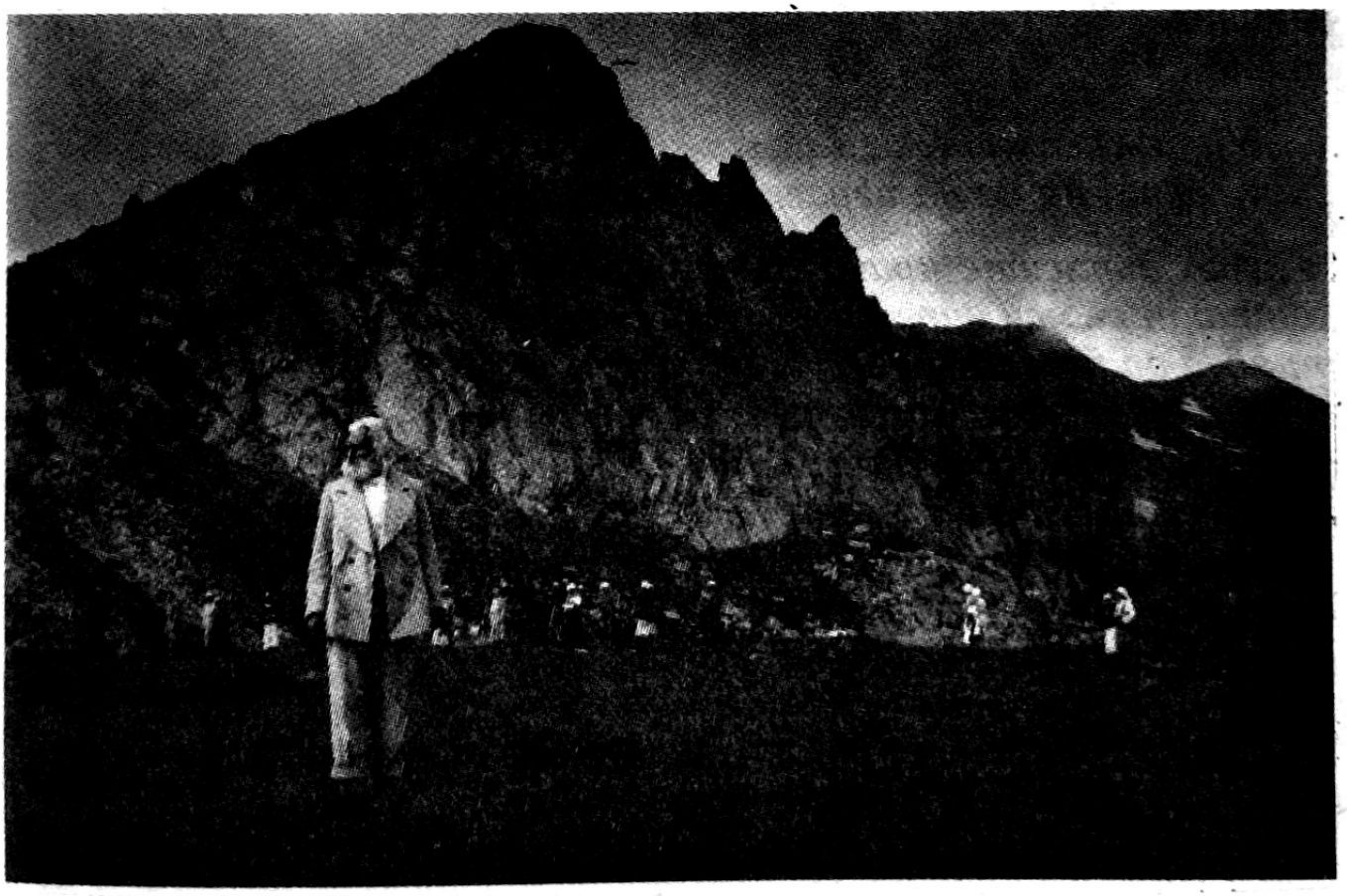
При изпълнението на паневритмията тялото е изправено.

„Тялото да бъде изправено. Навеждането показва, че имате два центъра, единият към земята, а другият към слънцето. Навеждаш ли се, в съюз си със земята. Центърът на земята има надмощие, затова се образува крива линия. Работата не върви добре. Ще се изправиш като свещ, центърът да е слънцето“ [6] (сн. 6).

Упражненията започват с десния крак. При стъпването тежестта на тялото пада върху пръстите на краката, а не върху петите (сн. 7).

„Научете се първо да стъпвате на пръстите, а после на

Сн. 4



Сн. 5

Сн. 6

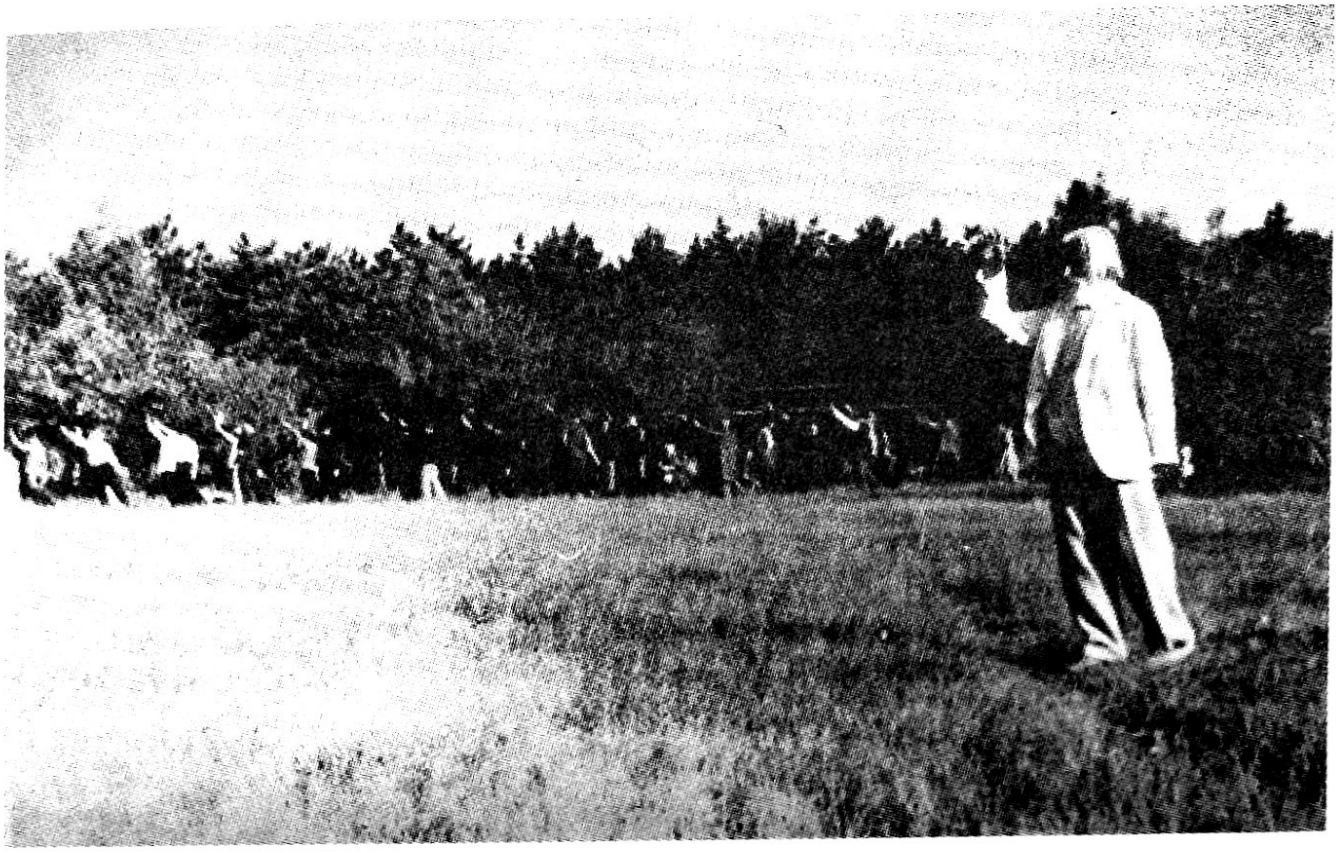
петите. Така ще избегнете сътресенията на гръбначния стълб" [7, с.92]

„Упражненията се играят стегнато, с обтегнати крайници, плавно, но не да играете балет, да танцувате" [6].

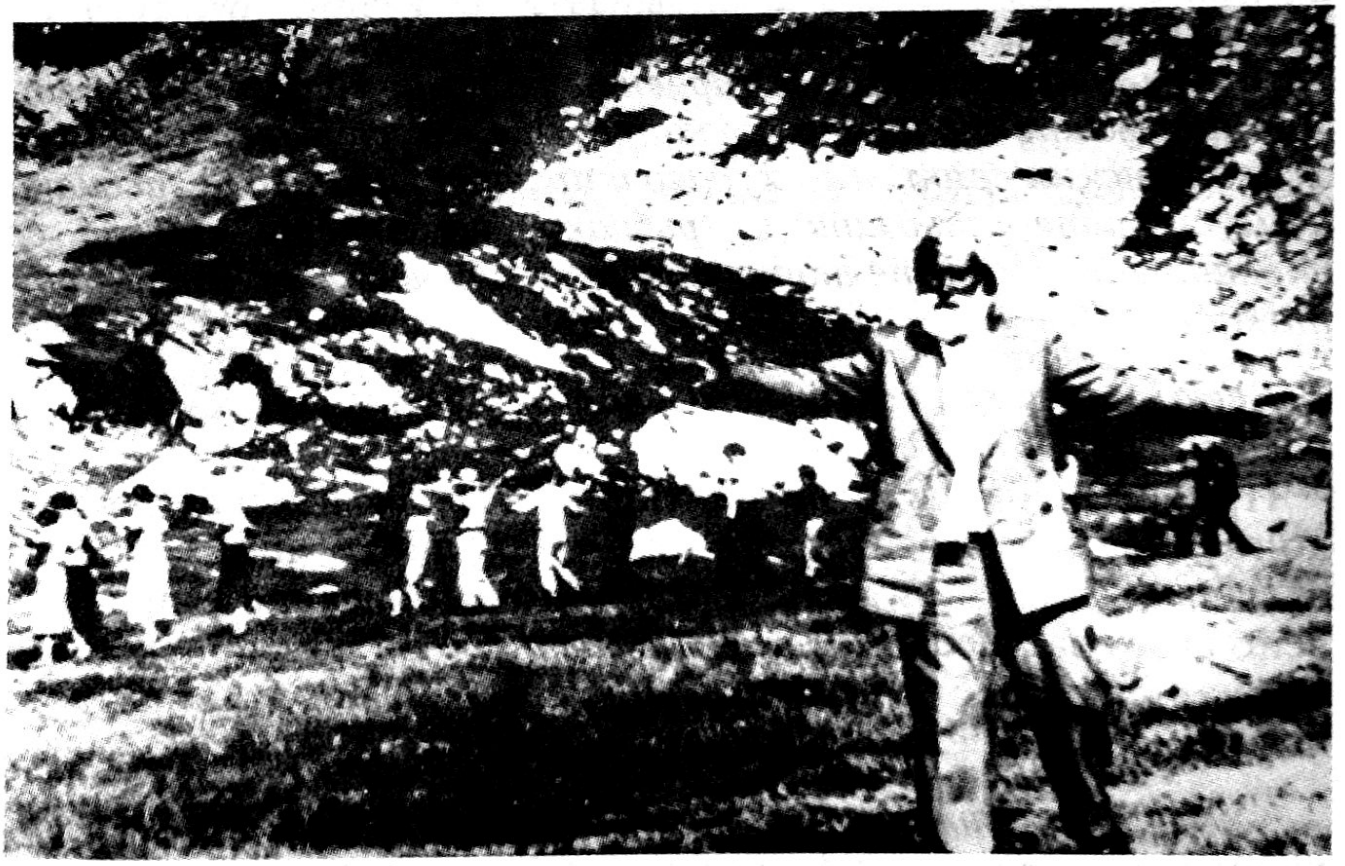
„Ако държите крака си разслабен, няма да имате никак контакт със силите на природата. Ето защо кракът винаги трябва да бъде опънат, с израз на воля. Ако издигнете ръката си нагоре и не я изопнете, вие няма да имате контакт със слънцето. Ще стъпвате стройно, за да бъдете във връзка с теченията, които идват отляво и отдясно на вас. Всяко упражнение е добре използвано само тогава, когато имате контакт с живите сили на природата: със силите на земята и със силите на слънцето" [8, с.39, 40] (сн. 8).

„Пръстите на ръцете да не са разперени, а прибрани" [6] (сн. 9).

„Ръцете и краката са два противоположни полюса и играят много важна роля. Човек, който не знае как да управлява ръцете и краката, малко постижения ще има. Между



Сн. 7



Сн. 8

Сн. 9

двата полюса е поставена главата. Тя е център. Ако движите правилно ръцете, ще се справите разумно с човешкия свят. Ако движите правилно краката, ще се справите добре с животинския свят. Ако хубаво и правилно движите гръбнака и мускулите, свързани с гръбнака, ще знаете как да се справите с растителното царство, да черпите сокове оттам.

Всеки мускул, всеки нерв, всяка клетка трябва да се раздвижат" [6] (сн. 10).

При изпълнението на паневритмията се изисква голяма концентрация. Позите, описани в изходното положение, не се заемат предварително (подробното описание е представено само за улеснение при изучаването на паневритмията). Съзнанието трябва да бъде будно и веднага със започването на музиката да започнат и движенията.

„Упражненията се играят съсредоточено. Когато правите упражненията, няма да гледате и да мислите кой как играе, но вглъбени в това, как вие играете. Вашата мисъл трябва да влиза и в ръцете, и в краката, навсякъде, във всяка клетка

Сн. 10

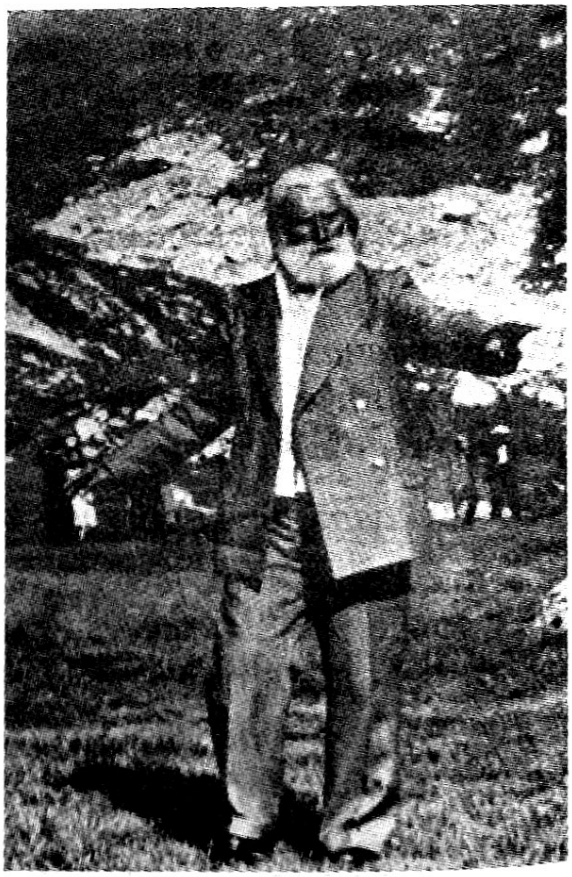
да участва. Мисълта, чувството и движението са важни неща. Мисълта дава форма, направление на нещата, чувството дава съдържанието, а движението — облеклото, без което не може. Мисъл и чувство да участвуват във всяко движение и да проникват всяка клетка" [6] (сн. 11, 12, 13).

„Упражненията от паневритмията са като предверие за Божествения свят. Някои от движенията от паневритмията влизат в Божествения свят, други в духовния, трети във физическия. Научете се да ги играете правилно" [6].

„Разучавайте упражненията стъпка по стъпка, капка по капка, да ги усвоите добре, да играете пластично, в никакъв случай отсечено, остро. В резките движения се губи много енергия, те имат съвсем друг характер" [6].

„Като правите упражненията, трябва да имат едно съзнание, че то е за ваша полза" [6].

„Упражненията играят важна роля в подмладяването на човека. Ако ги правите добре, правилно, бръчките от лицето си поне ще премахнете" [6].



Сн. 11, 12,13

„Като правите упражненията, може по този начин да изправите много ваши недъзи. Наследствени черти например може да изправите“ [6].

„В упражненията трябва да има един вътрешен ритъм, за да бъдат полезни и здравословни“.

„Състоянието е: „Да благославяш“ [6] (сн. 14).

Сн. 14

*
* *

Забележка: Описанието на тия упражнения не е достатъчно, за да се даде пълна представа за движенията при тях, тъй като те са по естество непрекъснати и плавни.

Ето защо, желателно е оня, който ще прави упражненията, преди всичко да ги види и направи, след което настоящият текст ще му служи за припомняне.

На представените снимки паневритмията се изпълнява от Учителя.

1. ПРОБУЖДАНЕ

„Когато човек иска да се избави от влиянието на света, той се съсредоточава към центъра, към Бога в себе си. Той съсредоточава своята умствена деятелност към Бога. Това значи пробуждане на Божественото съзнание в човека“ [9, с.231].

„Събуди ли се веднъж Божественото, космичното съзнание в човека, той води възвишен съзнателен живот“ [10, с.75].

„Когато се пробуди космичното съзнание в човека, той изпитва необикновена радост, която никой не може да му отнеме. Докато човек не влезе в това съзнание, неговата радост ту ще се явява, ту ще изчезва“ [11, с.43, 44].

„Всеки, на когото съзнанието е пробудено е млад. Той е свързан с Белите Братя и минава за член на Бялото Братство“ [12, с.227].

Това упражнение изразява събиране в себе си и проявяване навън. Ръцете, които са върху раменете се разтварят в страни. Значи най първо даваме. Това е мъжкият принцип, творческото начало. Туй, което имаме, трябва да го дадем навън. След туй ръцете отново прибираме на раменете. Значи отново възприемаме от природата онова, което ще ни даде. Това е женският принцип, възприемащото начало. Тия две състояния се сменят. Когато ръцете се проточват навън, те изпращат и приемат енергия. Пръстите са предаватели, през които се пращат енергии. А междините между пръстите са възприемателни антени.

Когато това упражнение се прави с будно съзнание, от една страна то подтиква човека да се проникне от идеята за приемане и даване на полученото; от друга страна чрез движенията тая плодотворна идея се праща и в света.

Упражнението се нарича „*Пробуждане*“, защото когато у човека се роди идеята за даване на възприетото, това е вече признак за пробуждане на съзнанието му. Това е вече надрастване на рамките на ограничения личен живот и влизане в по-широката област на целокупния живот. Това е

начало на проявлението на човешката душа. Тя трябва да се пробуди и прояви в своята красота. [2, с.75].

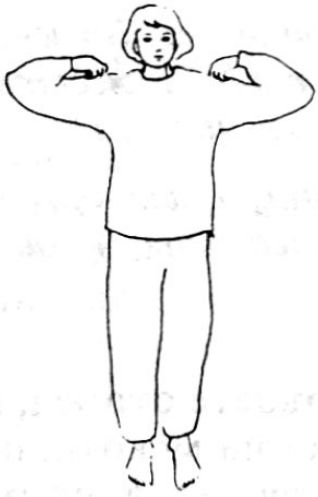
Музика: „Първият ден на пролетта“ № 1, 40 такта.

Изходно положение

Тялото е изправено. Краката са прибрани. Ръцете са разположени отстрани на тялото, като образуват права линия с раменете. Ръцете са сгънати в лактите и поставени на раменете в раменната ямичка. Пръстите са свити, затворени, като палецът се поставя върху показалеца* (фиг. 1.1).

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак, като едновременно с това ръцете се разтварят дъгообразно нагоре и встрани до хоризонтално положение с длани обърнати надолу** (фиг. 1.2).



Фиг. 1.1

Фиг. 1.2

---

* Когато пръстите на ръцете се свиват по-енергично, те се затварят до крайно положение (юмрук) и това е така описано в Паневритмията представена от Виола Бауман [13, с.50, издадена в САЩ] и е показано на снимките илюстриращи упражнението в Паневритмията представена от Ярмила Ментцлова [14, с.57, издадена във Франция], вж. стр.190.

** В началото Учителят е дал това упражнение с длани обърнати нагоре, но след това Той сам го е играл с длани обърнати надолу. Когато учениците му (според спомен на Борис Николов и Елена Андреева) са го запитали как трябва да се играе това упражнение Той го е показал с длани обърнати надолу.

2-ри такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това ръцете се връщат обратно по същия път в изходното положение.

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 1. На 40-ия такт се прави стъпка напред с левия крак, като едновременно ръцете се поставят на височината на гърдите в изходното положение за следващото упражнение „Примирение".

2. ПРИМИРЕНИЕ

„Ще примирите всичките противоречия в себе си. Аз ви казвам великата истина. Не мислете зло в себе си. Всичко в света е добро" [15, с.19].

„Смирението е процес на поглъщане на Божествената енергия. Не можете да възприемате тази Божествена енергия в себе си, ако нямате дълбоко смирение" [16, с.13].

„Да бъдеш смирен, значи да съзнаваш, че всичко можеш да направиш, а същевременно да си толкова благ, че да отваряш път и на една мравка" [17, с.23].

Тия плавни, нежни криви линии с ръцете отпред, настрани и обратно са магнетични. Те са линии на мекота, на примирение; чрез мекия принцип ние се учим да примиряваме противоречията в живота. Тия движения възпитават човека в тоя именно дух. [2, с.76].

Музика: „Първият ден на пролетта" № 2, 30 такта.

Изходно положение

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са пред гърдите. Противоположните пръсти се докосват образувайки триъгълник с върха нагоре (фиг. 2.1).

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак, като едновременно с това ръцете с дъгообразни леко закръглени движения се

разтварят встрани до хоризонтално положение с длани обърнати надолу (фиг. 2.2).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак, едновременно с това ръцете, движейки се по обратния път се срещат в изходното положение.

Фиг. 2.1

Фиг. 2.2

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 2, т.е. 30 такта. На 30-ия такт – стъпка с левия крак, като ръцете се поставят в изходното положение на следващото упражнение „Даване".

3. ДАВАНЕ

„Даването е един от великите процеси на природата" [18, с.27].

„На физическия свят Бог се изразява чрез даването. Следователно бъдете и вие щедри като Бога" [19, с.100].

„Давайте от себе си щедро, докато любовта ви според закона на Опуленса започне обратно да се връща към вас. Това разумно даване на любовта ще донесе спасението, което очаквате. Давайте и не се страхувайте" [20, с.47].

„Едно от качествата на великата Любов е даването. Придобиете ли това качество, вие ще запазите Божественото в себе си“ [19, с.100].

„Спазвайте закона: даром сте взели, даром ще давате. С други думи казано: както вземете от Бога, така и вие давайте. Вие вземате знание, мир, радост, това трябва да давате и на другите. В човека има вътрешен подтик да дава. Той не трябва да подпушва този подтик. И ако даром дава, даром ще получи. В който момент решите да живеете по този начин, вие ще имате помощта на всички добри, възвишени същества по лицето на Земята“ [20, с.114].

„Даваш ли, ще ти се даде. Този закон е наречен Закон на всемирното изобилие“ [21, с.11].

„Много даваш, много ще вземеш; малко даваш, малко ще вземеш. Много сееш, много ще придобиеш; малко сееш, малко ще придобиеш. Такъв е законът“ [22, с.241].

„За да се осмисли и добре използва даването и вземането, човек трябва да благодари. Енергията, която тече през онзи, който дава и през този, който взема е божествена и за нея се държи сметка. Тя не може и не трябва напразно да се изразходва“ [23, с.114].

При това упражнение ръцете се движат напред и след това се прибират пред гърдите. То означава правилна обмяна между вътрешния и външния свят, между нас и природата. Всичко, което човек е приел от природата, трябва да го обработи и даде.

Тия движения магически действуват за самовъзпитанието на човека, понеже чрез тях се праща мощен подтик за даване в света. Така човек осъзнава великата идея за даването и приемането. Ясно е, че тия упражнения са високо идейни; те събуждат в човека качества, които ще легнат в основата на новата култура, която иде и която ще бъде култура на жертвата, на даването, на самоотричането за другите.

Чрез тях човек влиза в съприкосновение със сили, които не е подозирал; той влиза в живота на изобилието. Колкото повече човек дава, толкова повече ще получава. Ако човек е пълен съд и съдържанието му не се излее, той не може да

вземе нищо отвън. Щом съдът се изпразни, той може отново да се напълни. Щом не се изпразни, той остава в старото. Всичко, което човек получава, трябва да го раздаде, за да получи новото.

Това е процес на освежаване, на обнова, на растеж, на радост и сила. Ако изворът не дава постоянно това, що получава, няма да е в състояние да получава нови струи. В такова състояние е застоялата вода в едно блато. Каква разлика между нея и един жив извор! При блатото имаме разложение, смърт, а при чистия извор – движение и живот. [2, с.76].

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 3, 34 такта.

Изходно положение

Тежестта на тялото е на левия крак. Ръцете са поставени върху гърдите с длани навътре и пръсти насочени нагоре. Лактите са прибрани до тялото.

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това ръцете успоредни една на друга със заоблено движение се изнасят напред до височината на талията. Движението наподобява жеста на даване (фиг. 3).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак и едновременно връщане на ръцете по същия път до изходното положение.

Фиг. 3

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 3.

На 34-ия такт ръцете се връщат в изходното положение, за да започне без междинно движение следващото упражнение „Възлизане“.

4. ВЪЗЛИЗАНЕ

„Възлизането радва човека, внася в него радост и разширение. При слизането си, човек има страдания, които развиват в него дълбочина. Тя отговаря на височината, до която е стигнал. Ако няма слизане, човек само ще се радва, но ще остане на едно и също място в развитието си“ [24, с.43].

„Като се качи на високия връх, човек е готов всичко да направи. Като погледне отгоре той поклаща глава и казва: сега разбирам Божиите пътища! Господи, прати ме пак долу. И като слезе долу, той вече е пълен с онази велика сила Любовта — отдето мине, носи благословение. Такива са великите братя! Все от този връх слизат; те там живеят. Като слезат, после отново се качват, защото все от там черпят. Сега, по същия закон и вие ще започнете да се качвате и слизате — това е великото разрешение на въпроса“ [25, с.138].

Това последователно вдигане на дясната и лявата ръка отвесно нагоре говори за вечния път на живота. То говори за слизането и възлизането като два процеса в природата, които се сменят. Страданието е долината, а радостта – връх. Сиромашията е долина, богатството — връх. Тоя процес го имаме навсякъде в природата. Нали и при обикновеното ходене кракът се вдига от земята? Това е възлизане. И след туй отново се слага на земята. Туй е слизането.

И при възлизане и при слизане човек трябва да знае, че този е пътят, по който трябва да се върви, че този е пътят на живота! Защото, ако човек не слезе, не може да се качи. Туй упражнение улеснява човека да разбира вечния път на живота и да има правилно отношение към него [2, с.76].

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 4, 26 такта.

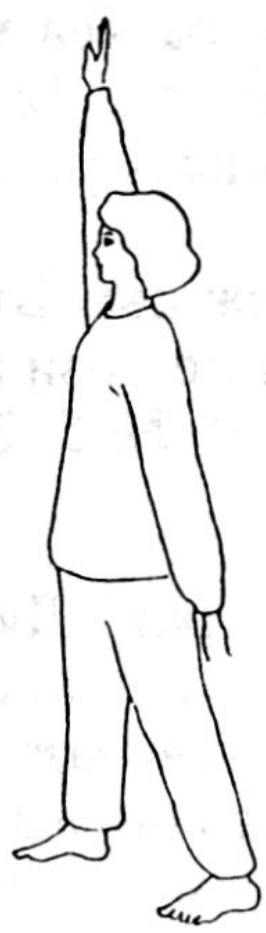
Изходно положение

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са свити и поставени върху гърдите.

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това дясната ръка се издига напред и нагоре до отвесно положение. Дланта е насочена напред. Лявата ръка се движи надолу, малко назад от тялото с длани насочени назад (фиг. 4.1).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това двете ръце разменят местата си, като непрекъснато описват дъги нагоре и напред, надолу и назад (фиг. 4.2).



Фиг. 4.1

Фиг. 4.2

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 4. На 26-ия такт чрез стъпка на левия крак напред и издигане на лявата ръка нагоре, упражнението се свързва със следващото.

5. ДИГАНЕ

„Като движим ръцете отдолу нагоре значи започваме от материалния свят към Божествения. Туй е еволюция. От горе надолу движението на ръцете е инволюция: от Бога към земята надолу. Като отиваме при Господа трябва да занесем нещо. Движението отгоре надолу — онова хубавото, което Бог ни е дал да го снемем долу на земята и да бъде благословение за нас и благословение за другите“ [26, с.1].

Двете ръце се вдигат едновременно нагоре, а след туй се снемат и насочват назад. Вдигане на ръцете — това е приемане на новото, изгряващото, на онова, що иде от Божествения свят; а поставяне на ръцете надолу и назад – това говори, че приемайки новото, старото се оставя назад в миналото. Туй движение на ръцете изразява мощна сила, която движи човека напред по жизнения път. Така и лодката се движи напред чрез вдигането на лопатите и тласкането им назад.

Това е събуждане в душата на копнеж към Възвишеното. Това е зов към всички души да тръгнат по този път. [2, с.77].

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 5, 26 такта.

Изходно положение

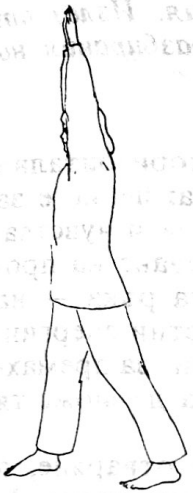
Тежестта на тялото е върху левия крак. Лявата ръка е издигната отвесно нагоре с длан обърната напред, а дясната е леко назад зад тялото с длан обърната назад. Упражнението се свързва с предишното без прекъсване на движенията.

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак, едновременно с това дясната ръка застава успоредно на лявата, описвайки полукръг отзад напред. Двете ръце се вдигат отвесно нагоре с длани напред (фиг. 5.1).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това двете ръце успоредни една на друга с дъгообразно движение се свалят плавно надолу и отиват малко зад тялото. Дланите са насочени назад (фиг. 5.2).

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 5. На 20-ия такт тежестта на тялото пада върху левия крак, а



Фиг. 5.1

Фиг. 5.2

ръцете са назад от тялото. На третото време от този такт посредством кратко междинно движение лявата ръка се поставя на кръста, а дясната пред гърдите. Това е изходното положение за следващото упражнение.

6. ОТВАРЯНЕ

„Отвори душата си за Божественото съзнание и от това положение разглеждай нещата. Докато не приемеш Бога като обект на своята любов, нищо не можещ да постигнеш. Мисълта ти трябва да бъде винаги концентрирана към Бога. Никаква сила не е в състояние да ти причини зло“ [12, с.24].

„Отвори широко сърцето си, да влезе Божествената топлина в него, да изпиташ Божествената радост и веселие. Отвори дома си широко, да влезе Божествената светлина в него, за да изправиш пътя си. Отвори широко душата си, да влезе Божествената сила в нея да те направи смел и решителен“ [24, с.202, 203].

„И тъй, вратата на твоя ум и на твоето сърце трябва да бъде всякога отворена, за да чуеш гласа на Бога, който казва:

Излез от твоите стари затворени разбирания. Излез от стария живот и влез в новия, при новите разбирания на живота" [27, с.92].

С дясната ръка и после с лявата се правят хоризонтални дъгообразни движения пред тялото. Туй упражнение е за разрешаване на известни противоречия в мисли и чувства. Движението с дясната ръка — това е разрешаване на противоречията в мислите, а движението с лявата ръка — на тия в чувствата. С ръцете човек изпраща известни енергии, които премахват препятствията. Това е движение за премахване на пречките от светлия път на душата, за да може тя да почне своя възход.

Местенето на ръката от гърдите навън е отваряне, а връщането ѝ в първоначалното положение е затваряне. За да влезеш в природата, трябва да отвориш и като влезеш, трябва да се затвориш, т.е. трябва да не мислиш за онуй, което си оставил зад гърба си, за старото. Значи затваряш се за старото. Вратата на миналото трябва да се затвори, а вратата на бъдещето трябва да се отвори. А туй, което отваря, е настоящето.

Това упражнение може да се нарече още метод за правилно отваряне и затваряне на вратата, т.е. логически правилно и разумно трябва да правиш своите заключения в областта на мислите и чувствата. [2, с.77].

Музика: „Първият ден на пролетта" № 6, 41 такта.

Изходно положение

Тежестта на тялото е върху левия крак. Лявата ръка е поставена на кръста с палеца назад, а дясната — хоризонтално пред гърдите с длан надолу.

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това дясната ръка се отваря дъгообразно напред и встрани до хоризонтално положение с длан надолу. Лявата ръка остава на кръста (фиг. 6.1).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това дясната ръка се връща в изходното положение (фиг. 6.2).

Фиг. 6.1

Фиг. 6.2

Тези движения се повтарят до 18-ти такт включително. В последното време на 19-ти такт лявата ръка се поставя пред гърдите, свита в лакета с длан обърната надолу, а дясната ръка на кръста.

20-ти такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това лявата ръка се разтваря хоризонтално встрани.

21-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това лявата ръка се разтваря хоризонтално встрани.

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 6.

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ

„Онова, което може да освободи човека от неговата съдба, това е любовта му към Бога, чрез която ще научи закона на служенето. Когато човек реши да почне да служи на Бога, тогава той се освобождава от своята тежка съдба, от тъмното робство, в което е изпаднал. Тогава ще паднат оковите, които свързват нозете му“ [28, с.104].

„Ще вземете нож в ръка и ще прережете нишката, която ви свързва с недостатъците ви. Щом се освободите от тях, лесно ще възприемете новото. Само така ще имате правилни

отношения към Първата Причина, към Учителя си и към своите ближни" [12, с.248].

„Когато Христос казва, че трябва да се отречем от себе си, Той подразбира да излезем от тая мрачна стая на своя егоизъм и да влезем в закона на подобието, на любовта" [29, с.11].

Двете ръце се слагат пред гърдите със свити пръсти и със силен замах се движат в страни, като същевременно се разтварят.

Това е разкъсване на всичко онова, което те е спъвало. То е освобождаване от старото и придобиване на новото. То е влизане в свободата. Това упражнение можем да наречем още разкъсване на всички неестествени връзки, разкъсване на всичко старо.

То събужда в човека тия енергии, чрез които той може да ликвидира с неестествените кармични връзки на старото, за да влезе в живота на свободата.

Това е зов за освобождение, зов за излизане от затворите. Този зов ни казва: „Излез от живота на вечния залез и влез в живота на вечния изгрев. Остави веригите на смъртта и влез в свободата на живота. Излез от тъмните подземия на безлюбието и влез в радостта на любовта."

Чрез това упражнение този импулс се праща и в света, за да работи в съзнанието на колективното човечество [2, с.77].

Музика: „Първият ден на пролетта" № 6, 41 такта.

Изходно положение

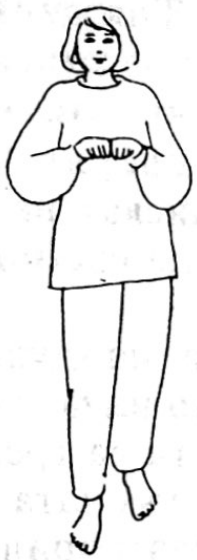
Тежестта на тялото е върху левия крак. Двете ръце са пред гърдите със свити юмруци, допрени един до друг с палците, като че ли искаме да скъсаме въже.

Ход на движенията

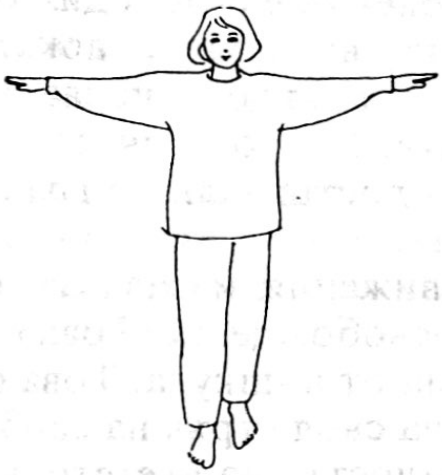
1-ви такт: стъпка напред с десния крак. Ръцете се отварят със сила хоризонтално в страни с длани надолу* (фиг. 7.1а, 7.1б). Движението наподобява късане на въже.

---

* В [30] разтварянето на ръцете с движение, наподобяващо късане е описано да се извършва при стъпка напред с левия крак. Във всички останали източници [2, 13 и 14] то е еднакво с описаното по-горе.



Фиг. 7.1а



Фиг. 7.1б

2-ри такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това ръцете се връщат в изходно положение.

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 6.

Без междинно движение става свързването със следващото упражнение.

8. ПЛЯСКАНЕ

„Едно от качествата на живота е радостта. Който живее, трябва да се радва. Може да се радва само онзи, който учи; само свободният учи. Лишеният от свобода не може да учи“ [12, с.310].

„Който има светлина и знание, той е готов да служи на Бога, да изпълнява волята Му с любов и радост. При това положение Бог ще се весели, а човек ще учи, ще придобива знания“ [12, с.316].

„Да възприеме човек истината, това значи да придобие свободата. Само свободният може да влезе като гражданин в Царството Божие. Няма ли тая свобода, той ще бъде гост, а в Царството Божие гости не се приемат“ [12, с.365].

Това е тържеството на свободата. Тия движения означават, че човек се е освободил от всички неестествени, ограничаващи го връзки; те показват границите на свободата, показват от къде започва тя, те говорят, че тя е вече придобита. Както вълните, които плискат на брега, показват, че са достигнали до границата и са свободни вече да се разпилеят.

Тия движения изразяват радостта на душата, която е добила освобождение. Това е радостта на пеперудата, която е излетяла от пъшкула. Това е радостта на тревицата, която е показала своя стрък на свобода над тъмната студена земя. Това е радостта на цветето, което е разтворило за пръв път своето венче на слънчеви лъчи [2, с.78].

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 6, 41 такта.

Изходно положение

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са със свити юмруци пред гърдите.

Ход на движението

1-ви такт: стъпка напред с десния крак; едновременно с

Фиг. 8

това двете ръце се разтварят с дъгообразно движение встрани с длани надолу.*

2-ри такт: стъпка напред с левия крак, като ръцете се връщат по същия път до височината на лицето, леко пляскат и се разтварят като чашка на цвят (фиг. 8).

Тези движения се повтарят до края на мелодията. На 40-ия такт – стъпка с левия крак, като ръцете след последното пляскане се поставят пред устата. Без междинно движение се свързва със следващото упражнение № 9.

9. ЧИСТЕНЕ

„Абсолютна чистота, абсолютна светлина, абсолютна свобода трябва да съществува между вас. Това изисква Бялото Братство от всички. Нека бъде идеал на душите ви абсолютната чистота, абсолютната светлина, абсолютната истина и свобода. Стремете се към този идеал, за да решите задачата, която разумният свят ви е възложил" [12, с.249].

„За да бъде духовно здрав, т.е. психически здрав, човек трябва да се храни с чисти мисли и чувства. Затова Христос казва: „Ако не ядете плътта ми и не пиете кръвта ми, нямате живот в себе си". Христовата плът и кръв подразбират разумното Слово.

Ако разумното Слово не проникне в човека, не стане негова плът и кръв, той не може да прояви доброто в себе си, не може да бъде духовен. Мощно нещо е Словото!" [12, с.69].

Движение на събраните пред устата ръце встрани, придружено с духане. Духането – това е Словото, а движението на ръцете встрани – туй е посяване на Словото. Това упражнение говори за възприемането на Словото и посяването му. То изразява, че разумното Слово, което се дава

---

* Това движение в [30] е описано така: истъпка напред с десния крак и едновременно с това двете ръце се удрят, пляскат леко на височина на лицето" В останалите източници [2, 13 и 14] описанието е еднакво с това по-горе.

чрез езика, трябва да се посее. То може да се нарече още: Внасяне на чисто Слово в живот, или: Правилен път за внасяне на чисти мисли, чувства и постъпки в живота. [2, с.78].

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 9, 40 такта.

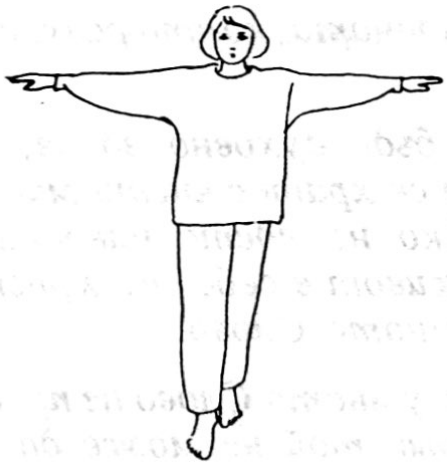
Изходно положение

Тежестта на тялото е върху левия крак. Пръстите на ръцете са поставени пред устата — палецът, показалецът и средният пръст са събрани, а останалите са леко отворени и закръглени с длани обърнати напред (фиг. 9.1).

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това ръцете с леко дъгообразно движение се разтварят встрани до хоризонтално положение. При това движение на ръцете се духа леко през устата с полуотворени устни* (фиг. 9.2).

Фиг. 9.1



Фиг. 9.2

2-ри такт: стъпка напред с левия крак, като ръцете се връщат пред устата в изходно положение. При това движение се вдишва през носа.

---

* Това движение в [30] е описано така: „стъпка напред с левия крак и едновременно с това двете ръце се разтварят хоризонтално встрани“. В останалите източници [2, 13 и 14] описанието е еднакво с горното.

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 9. На 40-ия такт – стъпка на левия крак, а ръцете се събират пред устата.

10. ЛЕТЕНЕ

„Като ученици, вие трябва да се освободите от заблужденията си, за да знаете в кой живот се намирате: в материалния, в духовния или в Божествения. Който влезе в Божественото свят, съзнанието му се разширява. Той минава от състоянието на гъсеница в състоянието на пеперуда, т.е. от ограничителните условия в „свободния живот“ [12, с.7].

„Какво трябва да направи човек, за да се върне отново в Рая? Да изпълни Божия закон. Човешкият дух може да се върне там, откъдето е излязъл. Кога ще се оправи светът? Когато хората приемат безкористно любовта и я приложат. Разменната монета между хората ще бъде любовта. Тогава те ще бъдат свободни, ще хвъркат като пеперуди. Да вярваме ли в това? Ще вярвате и ще мислите“ [12, с.19].

„Тия идеи, това е светлината, която Господ носи със Себе си, великата светлина, която Господ ни изпраща“ [25, с.108].

„Работете по методите на светлината. Работете както слънцето което изгрява всяка сутрин и разнася своята светлина и топлина по целия свят, да се радват и веселят всички живи същества“ [12, с.227].

Вълнообразни движения с ръцете встрани – това е закон за придобиване светлината в себе си, на знание; закон за правилното запознаване със светлината, със знанието. Това движение изразява стремеж за повдигане, за да може всичко да възрастне. Посятото трябва да възрастне. Тия движения могат да се нарекат още: Правилен път за разпространение и възрастване на Словото в живота [2, с. 78].

Музика: „Първият ден на пролетта“ № 10, 30 такта.

Изходно положение

Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са пред устата.

Ход на движенията

1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това ръцете се отварят протегнати хоризонтално встрани с длани надолу, извършващи леки вълнообразни огъвания на лактите и китките. Ръцете подчертават движенията нагоре, напомняйки летенето на птица (фиг. 10).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак. Движенията на ръцете от първия такт се повтарят.

Фиг. 10

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 10. На 30-ия такт — стъпка с левия крак, десният застава до него и ръцете се свалят по дължината на тялото.

Забележка: Описаните 10 упражнения се изпълняват без прекъсване.

11. ЕВЕРА

„Като изучава посоката на своето движение, човек се домогва до истината, която е толкова необходима за човешкия ум, колкото светлината за неговите очи. Както слънчевата светлина и нейните лъчи са необходими за физическия свят, така и истината и нейните лъчи са необходими за умствения и духовния свят“ [12, с. 120].

„Първият основен закон подразбира приложение на истината. Царството Божие не търпи никаква измама, от какъвто и да е характер.

Вторият основен закон е приложението на мъдростта и знанието. Разумният свят изисква от всички хора да учат с постоянство и любов. Човек живее докато учи. Животът не е нищо друго освен непрекъснат стремеж към придобиване на знание, което иде от Висшето, Божественото начало.

Третият основен закон е любовта, която ражда живота.

Това значи да се стреми човек към Божествената мъдрост, която дава знание; към истината, която дава свобода; към любовта, която дава живот, към живота, който дава радост; към знанието, което дава сила; към свободата, която дава простор на човешката душа“.[12, с. 309, 310].

Тялото се обръща в ляво и дясно и всяко обръщане се последва с движение напред. Тук имаме действието на двата принципа: на любовта и мъдростта, на женския и мъжкия принцип, които работят за повдигането на света. Обръщането към ляво — туй е женския принцип, възприемане на любовта. Обръщането към дясно — туй е мъжкият принцип, възприемане на мъдростта. А движението напред, което последва всяко обръщане в ляво и дясно — туй е движението към Истината. Значи приложението на Любовта и Мъдростта в живота ни води към Истината, т.е. към Великата Реалност, която лежи в основите на цялото битие. Движението напред — това е подтикване на нашия растеж, на умствения и целия прогрес изобщо (2, с. 78).

Музика: „Евера“, мелодия №11, 68 такта.

Изходно положение

Тялото е обърнато към центъра. Тежестта на тялото е върху левия крак. Десният крак е опънат надясно, на пръсти. Двете ръце с длани надолу са леко опънати вляво и встрани (фиг. 11.1).

Ход на движенията

1-ви такт: тежестта на тялото се премества върху десния крак, а левият се опира на пръсти. Ръцете, успоредни една на друга, описват низходящи дъги и се изкачват нагоре и надясно до 45° (фиг. 11.2).

2-ри такт: тялото се обръща надясно, като се прави стъпка напред с левия крак по посока на движението. Десният крак е назад, опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете с устрем се изнасят напред и нагоре до 45°. Дланите са една срещу друга. При това движение лявата страна на тялото е в посока към центъра (фиг.11.3).

Фиг. 11.1

Фиг. 11.2

Фиг. 11.3

3-ти такт: тялото се обръща надясно с гръб към центъра. Премества се тежестта на тялото върху десния крак, а левият крак е опрян на пръсти. Едновременно с това ръцете описват низходяща крива и се връщат в изходното положение.

4-ти такт: движенията са същите както при 1-ви такт, но в обратна посока — наляво, като изпълнителите са с гръб към центъра.

5-ти такт: също както при 2-ри такт, но се прави удължена стъпка с десния крак по посока на движението на кръга.

6-ти такт: също като 3-ти такт, но изпълнителите са с лице към центъра. Движенията на ръцете и изместването тежестта на тялото се правят на лявата страна, при което става връщане в изходното положение.

От 7-ми такт нататък тези движения се повтарят до края на мелодия №11. Упражнението завършва на 68-ия такт със стъпка на левия крак напред по посока на движението, също както при 2-ия такт.

12. СКАЧАНЕ

„Стремете се към Божественото, защото То ще осмисли живота. Само чрез Божественото в себе си човек може да влезе в новия живот“ [12, с. 18].

Това е тържество, че Любовта и Мъдростта се прилагат в живота. При скачането най-напред се навеждаме надолу — покланяме се пред Великото, Вечното, Божественото, което работи в света; скачането, което следва — туй е поднасяне на нашата радост към Великото в света [2, с. 79].

Музика: „Скачане“ № 12, 15 такта.

Изходно положение

Изпълнителите са обърнати с лице към центъра на кръга. Краката са прибрани, а ръцете са отвесно нагоре, успоредни една на друга с длани напред (фиг. 12.1).

Ход на движенията

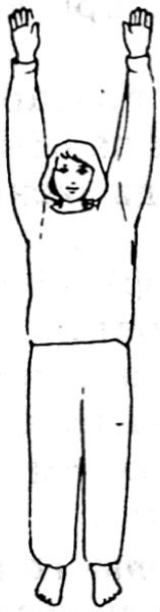
1-ви такт, 1-во време: тялото от кръста нагоре се навежда напред до хоризонтално положение. Ръцете се движат заедно с тялото, като образуват една линия с гърба (фиг. 12.2).

2-ри такт, 1-во време: ръцете продължават движението си до долу и после нагоре зад тялото, докато горната част на тялото остава хоризонтално напред.

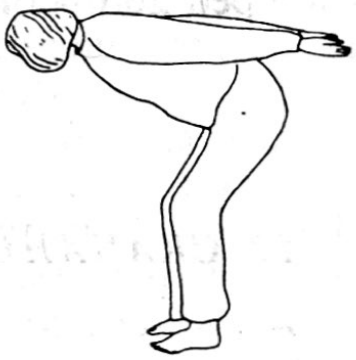
2-ро време: ръцете стигнали хоризонтално назад от тяло-

то се връщат с устрем напред и нагоре, докато в същото време леко се прикляква и тялото започва да се изправя.

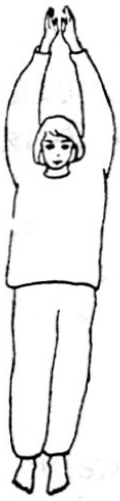
3-то време: подскачане на място като ръцете се тласкат с устрем напред и нагоре и пляскат над главата (фиг. 12.3).



Фиг. 12.1



Фиг. 12.2



Фиг. 12.3

3-ти такт: стъпване на земята с прибрани крака. Ръцете се разтварят и заемат изходното положение. Тези движения се изпълняват 5 пъти, т.е. 15 такта.

При завършване на упражнението ръцете с длани напред се свалят надолу от двете страни на тялото. Тялото се обръща надясно по посока на общото движение.

13. ТЪКАНЕ

„Днес вие искате да поставите нова основа на живота си и трябва да мислите по въпроса какво бъдеще да си създадете. Ще градите по нов начин, с нова енергия и с потик към нов живот“ [12, с. 275].

„Съгради дома си от нишките на любовта; изплети го от нишките на мъдростта; укрепи го с нишките на истината.

Сложи тогаз трапеза в дома си и покани на гости любовта,

покани на гости истината. Стани, та им послужи, да се научиш как да живееш" [24, с. 64].

Това упражнение изразява органическия процес в природата, процеса на съграждане. Нали между северния и южния полюси на Земята става кръгообращение на електричеството и магнетизма? Електрическите и магнетичните течения циркулират между двата полюса. Туй именно е изразено в това упражнение чрез кръстосаните движения от ляво на дясно и обратно.

Обаче и всяка материална частица си има свои полюси. И между тия два полюса има течение на електрични и магнетични енергии. Тия сили работят и във всеки човек. И всеки орган има полюси.

Това упражнение от една страна ни води към осъзнаване дейността на съграждащия принцип в природата, а от друга страна, то е правилен път за внасяне на хармония и ритъм в този процес, както в нас, тъй и вън от нас, в живота на човечеството [2, с. 79].

Музика: „Тъкане" № 13, 60 такта.

Изходно положение

Тялото е изправено, краката прибрани. Изпълнителите от външния кръг правят 2 стъпки напред. Ръцете са свити пред гърдите с лакти хоризонтално встрани и длани надолу. Палците са опрени на гърдите, а останалите пръсти на двете ръце са поставени срещуположно (фиг. 13.1).

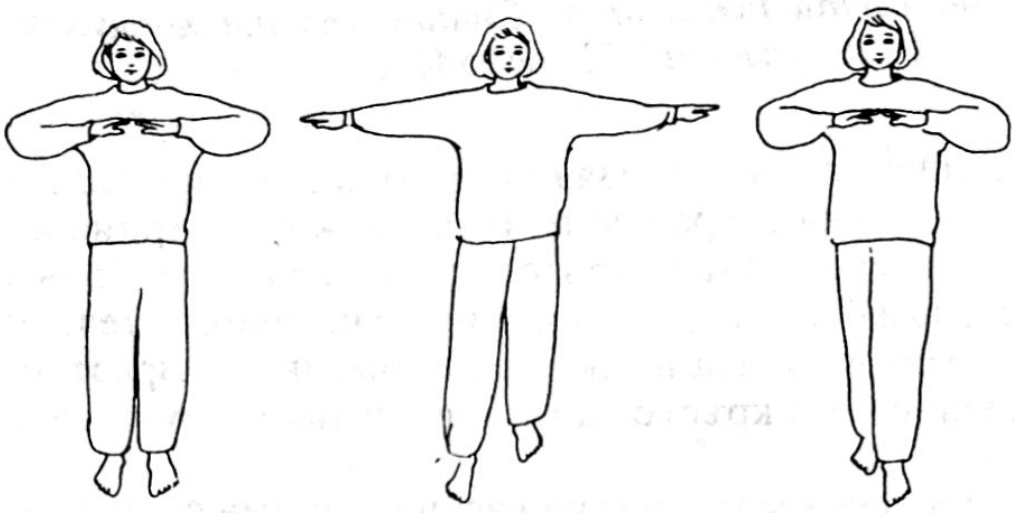
Ход на движенията

Фигура I (успореден ход на партньорите)

1-ви такт, 1-во време: стъпка напред с десния крак и едновременно с това ръцете с длани на долу се разтварят, описвайки хоризонтални полукръгове напред и встрани (фиг. 13.2).

2-ро време: стъпка напред с левия крак и едновременно ръцете се връщат в изходното положение пред гърдите (фиг. 13.3).

2-ри до 4-ти такт: стъпките и движенията на ръцете от първия такт се повтарят, т.е. всичко 7 стъпки, като на 2-рото време на 4-ия такт левият крак се прибира до десния.



Фиг. 13.1 Фиг. 13.2 Фиг. 13.3

Фигура II (кръстосано разминаване на партньорите)

Партньорите от вътрешния и външния кръг продължават да разтварят ръцете си встрани на 1-вото време и да ги прибират в изходното положение на 2-рото време на 1-ия такт. Кракът, който се кръстосва, се поставя винаги пред другия крак. При разминаването участниците от външния кръг преминават пред техните партньори.

5-ти такт, 1-во време: партньорите от вътрешния кръг правят кръстосана стъпка надясно с левия крак, а тези от външния кръг, кръстосана стъпка вляво с десния крак. Едновременно с това двете ръце се разтварят хоризонтално встрани.

2-ро време: партньорите от вътрешния кръг правят странична стъпка надясно с десния крак, а тези от външния кръг наляво с левия крак и едновременно с това ръцете се връщат пред гърдите.

На 6-ти, 7-ми и 8-ми такт се повтарят същите стъпки и същите движения на ръцете, както при 1-ви и 2-ри такт. На 2-рото време на 8-ия такт двата крака се прибират в изходното положение. Така участниците от двата кръга са сменили съответно своите първоначални места.

По време на тази фигура разстоянията междуу партньорите, трябва да бъдат стриктно спазвани.

Следва повторение на *фигура I* (от 9-ти до 12-ти такт,

двата кръга изпълняват *фигура I* и повторение на *фигура II* (от 13-ти до 16-ти такт двата кръга изпълняват *фигура II*).

Тези две фигури се изпълняват до края на мелодия № 13.

На 60-тия такт краката са събрани, ръцете се свалят по дължината на тялото.

При това упражнение партньорите от външния и вътрешния кръг разменят местата си и така продължават до края на паневритмията.

14. МИСЛИ

„Коя мисъл е права? — Която носи светлина, топлина и сила. Правата мисъл и правото чувство освобождават човека“ [24, с. 270]. „Правата мисъл носи светлина за ума“ [31, с. 159].

„Правата мисъл е материалът, от които се гради духовното и Божественото тяло на човека“ [24, с. 286].

„В природата съществува закон на взаимодействие, на взаимопомощ. Според този закон, мисълта, която достига до човека е толкова по-права и велика, през колкото повече умове е минала, без да се накърни нейния потик, нейната сила и чистота. Тази мисъл е Божествена“ [32, с. 137, 138].

„И тъй, искате ли да живеете на земята добре, всякога дръжте в ума си поне по една светла мисъл и в сърцето си — по едно светло чувство“ [31, с. 12].

Бавно движение на ръцете от дясно на ляво и обратно. После, тръгване напред с движение на ръцете на загребване и движението им в страни, като че ли се крепи нещо.

Това движение ни свързва с умствения свят — ние встъпваме в него. Чрез туй движение се внася в организма ритъмът, който иде от областта на разумния свят, от света на правата, възвишена мисъл.

Първата част на упражнението с бавното движение на ръцете на ляво и дясно — туй е възприемане на това, що се

праща от умствения свят. А втората част, това е внедряване на възприетото в живота, в дейността [2, с. 79].

Музика: „Мисли“ № 14, 40 такта.

Изходно положение

Тялото изправено, краката събрани. Ръцете са успоредни с длани една срещу друга, издигнати на 45° надясно (фиг. 14.1).

Ход на движенията

Фигура I (изпълнява се на място, 24 такта)

1-ви такт: ръцете описват полукръг в низходяща дъговидна линия пред тялото и се изправят нагоре вляво до 45°, завършвайки с леко изпъване. По време на това движение на ръцете се пее „Мисли“.

2-ри и 3-ти такт: ръцете повтарят движението, но в обратен ред и се връщат в изходното положение. Пее се „Право мисли“.

При 4-ти, 5-ти и 6-ти такт движенията от първите три такта се повтарят. Движенията на ръцете се разпределят така че с плавни равномерни движения започват, следват и завършват точно с музикалната фраза.

Фигура II (изпълнителите се движат напред, 8 такта)

От 7-и до 10-ти такт и съответно повторението от 11-ти до 14-ти такт.

Правят се 26 стъпки напред, като се започва с десния крак. Едновременно с това ръцете свити в лактите и прибрани пред горната част на тялото извършват симетрични кръгообразни движения от китките, като че ли описват сфера. Пее се „Свещени мисли за живота ти крепи“ — 2 пъти (фиг. 14.2).

Фигура III (изпълнителите продължават да се движат напред)

15-ти такт: при първото време се прави стъпка напред с десния крак, като едновременно ръцете се обтягат хоризонтално в страни с длани навън и вдигнати от китките вертикално нагоре, като че ли подпират нещо. Пее се „крепи, крепи, крепи“ (фиг. 14.3).

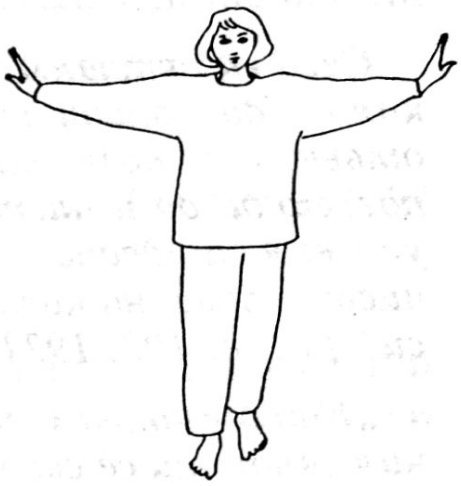
Фигура II се повтаря

16-и и 17-ти такт: правят се 7 стъпки напред и едновременно с това ръцете правят същите движения както от 7-ми

до 10-ти такт (плъзгане на дланите около въображаема сфера). Пее се „Свещени мисли за живота ти крепи“.

Фиг. 14.1

Фиг. 14.2



Фиг. 14.3

Фигура III се повтаря

18-ти такт: изпълнението е същото както при 15-ти такт. Пее се „крепи, крепи, крепи“.

19-ти и 20-ти такт: също както 16-ти и 17-ти такт. Пее се „Свещени мисли за живота ти крепи“.

В последното време на 20-ия такт левият крак се прибира до десния. В паузата, която следва ръцете се повдигат надясно както е описано в изходното положение.

Цялото упражнение се повтаря, т.е. още 20 такта. Накрая краката се прибират един до друг и ръцете се свалят по продължение на тялото.

15. АУМ

„Аум е дума на Духа. Изпеете ли тази дума от Неговия език, Той ще ви чуе и помогне, защото разбира и знае нуждите ви“ [33, с. 76].

„Казано е в Писанието, че Духът ще ни научи на всичко. Значи, когато Божият Дух, т.е. Духът на Любовта влезе в

нас, Той ще ни научи да се молим. Той ще заличи човешките грехове. Силен е Духът, велика и необятна е Божията любов, затова те са в състояние да заличат греховете на човечеството от памтивека до сега.

Сега ви оставям с желанието да проявите такава любов, която да заличи погрешките ви. Не очаквайте да дойдат отвън да ви помогнат, вие сами можете да заличите своите погрешки, да изчистите ума и сърцето си, за да приготвите условия за идване на Божия Дух във вас. Бог иска от човека чисто сърце, на което като на чиста книга да напише закона си" [12, с. 192, 193].

„Като възприемеш теченията, които слизат от възвишения свят, ти се свързваш с тях и започваш да живееш според Божиите закони. Това значи регулиране и владеене силите на човешкия мозък. Приложете този метод като един от най-добрите, най-безопасните и най-леките. Той е наречен „Метод за свързване с Бога" или „Метод за възстановяване хармонията между човешките души" [12, с. 125].

Това упражнение човек ще пази свещено в себе си. Когато човек пее свещени песни, той трябва да отвори душата си като цвят пред светлината, да заеме положението и състоянието на чисто и безгрижно дете, без страх от обкръжаващите. Дойде ли човек в такова състояние, той ще се слее със същества от разумния свят и само така ще разбере, какво нещо е музика, какво нещо е пеене и какво-наука [33, с. 76].

Има едно течение, което иде от Слънцето и минава през центъра на Земята, и друго течение, което изхожда от Земята и минава през Слънцето. Когато си протегнем едната ръка нагоре под ъгъл 45° през нея възприемаме Божественото, чрез този крак, с който стъпваме, приемаме земни енергии. Чрез тая ръка и този крак, които са протегнати надолу под ъгъл 45° градуса, изхвърляме нечистото, набраните необработени, дисхармонични енергии, вън от нас към земята. Туй последователно вдигане на ръцете наклонено напред и нагоре, с последователното повдигане на нозете — туй е полетът на човешкия дух, вечният му стремеж към висините. Човек работи на Земята, но вътрешният му поглед винаги

е свързан със света на звездите. Той гради на Земята, но иска да въплати това, което долавя от звездните сфери.

Туй движение е правилен път за свързване с природата, за влизане в хармоничен допир с нея [2, с. 79].

Музика: Мелодия № 15, „Аум“, 7 такта

Пеят се думите „Аум, Аум, Аум, Ом, Ом, Аумен“.

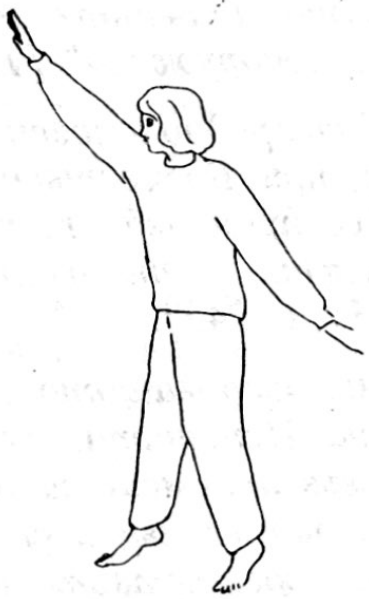
Изходно положение

Тялото е изправено, краката са прибрани, ръцете са отстрани на тялото.

Ход на движенията

Ауф (непълен) и 1-ви такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това дясната ръка се изнася напред, пеейки гласната „А“.

2-ри такт, 1-во и 2-ро време: дясната ръка отива нагоре — до 45° с длан напред, а лявата ръка следва линията на дясната назад от тялото с длан назад; десният крак се повдига на пръсти, като тежестта на тялото е върху него, левият крак се повдига и остава във въздуха (фиг. 15), пеейки сричката „Ум“.



Фиг. 15

2-ри такт, 3-то време: стъпка напред с левия крак и едновременно с това лявата ръка се изнася напред, дясната отива леко назад. Пее се „А“.

3-ти такт, 1-во и 2-ро време: лявата ръка отива нагоре до 45° с длан напред, а дясната ръка следва същата линия-назад от тялото с длан назад. Повдигаме се на левия крак на пръсти, десният крак остава във въздуха. Пее се „Ум“.

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 15.

Правят се 7 стъпки, 7 повдигания на пръсти.

Мелодията „Аум“ се играе 4 пъти подред. На 2-рото и 4-тото повторение упражнението започва с левия крак и лявата ръка. На 3-тото повторение упражнението започва с десния крак и дясната ръка.

След 32-ия такт ръцете се свалят по дължината на тялото и краката се прибират един до друг.

16. ИЗГРЯВА СЛЪНЦЕТО

„Който даде път на Божественото в себе си, той вижда Бога във всички Негови прояви. Дето ходи, Бог е с него. Той го придружава във вид на светлина. Това значи, да изгрее слънцето на човешката душа. Радвайте се, докато светлината на вашето Слънце ви придружава“ [12, с. 44].

„И всичко възвишено и благородно в човешката душа може да зрее само при лъчите, при Божествената светлина на Великата любов, която се проявява от този велик закон! Любовта на това велико слънце, което озарява целия космос, трябва да грее и в нас“ [34, с. 242].

„Посрещни първия лъч на изгряващото слънце. Той е най-важният, той е синът на Истината. Той крие силата и мощта на слънцето. Не въвзприемеш ли първия лъч, ти си изпуснал изгрева. Приеми първия лъч и спокойно се върни в дома си. Първият лъч носи богатството на всичките лъчи. Първият лъч е първият плод на изгряващото Слънце на великото дърво на живота“ [35, с. 23].

Ръцете правят дъгообразни движения отпред и встрани с обратно движение до гърдите. След туй ръцете правят загребване, наподобяващо бликането на изворни води.

Първа част-туй е процесът на зараждане на новото. Всички слънчеви енергии влизат в човека, за да може той да расте, да се развива. Втората част-туй е протичането на животворни енергии през човека като мощни води [2, с. 80].

Музика: „Изгрява слънцето“ № 16, 40 такта

Упражнението се играе два пъти. Съставено е от три фигури, които следват без прекъсване.

Изходно положение

Участниците са обърнати с лице към общото направление, с прибрани крака, пръстите на ръцете поставени върху гърдите с длани към гърдите, ръцете от лакъта нагоре-леко отпуснати встрани на тялото (фиг. 16.1).

Ход на движенията

Фигура I

Ауф такт (непълен такт): започва се с изнасяне десния крак напред, като едновременно с това ръцете се отделят от тялото и се повдигат нагоре.

1-ви и 2-ри такт: бавно придвижване върху половината на пръстите на краката, премествайки постепенно тежестта на тялото върху тях. Едновременно с това ръцете заоблени с непрекъснато движение се повдигат нагоре и образуват венец над главата с длани обърнати надолу; главата и вратът остават в линията на продължението на гръбначния стълб и само погледът следи движението на ръцете (фиг. 16.2).

3-ти такт: десният крак се поставя на цяло ходило, левият крак опрян върху върха на пръстите назад, ръцете остават за момент неподвижни. Пее се бавно от началото на упражнението „Изгрява слънцето“.

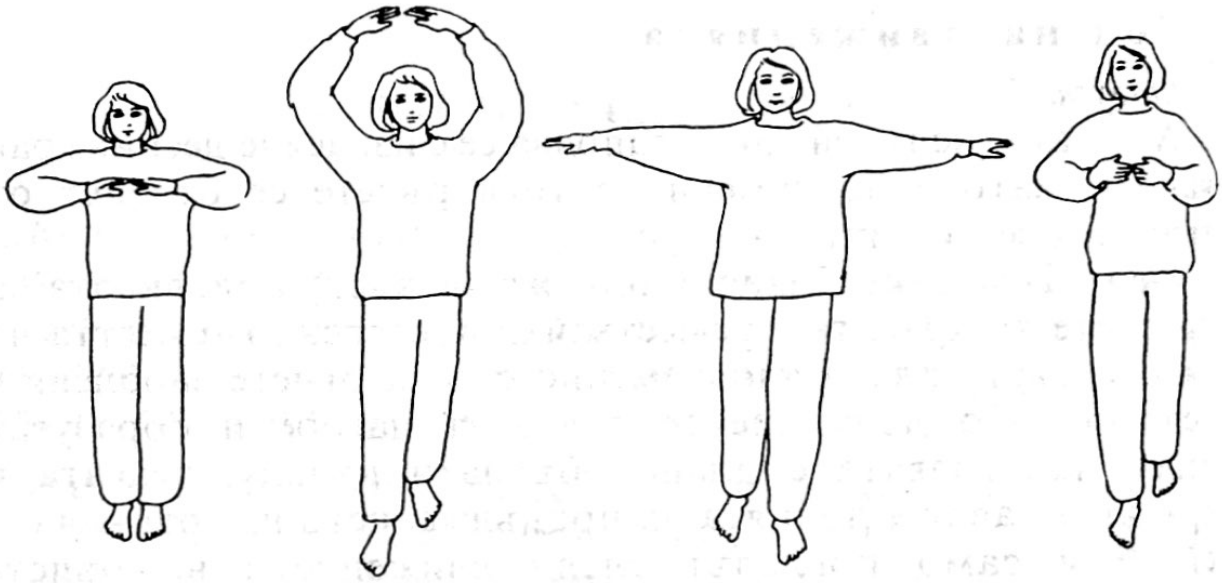
4-ти такт: започва се с поставяне върха на пръстите на левия крак напред. Дланите на ръцете започват да се обръщат навън и ръцете с широко дъгообразно движение бавно се свалят встрани.

5-ти и 6-ти такт: повдигане бавно върху пръстите на краката, както при 1-ви, 2-ри и 3-ти такт ръцете продължават да се отварят дъгообразно, след това слизат до хоризонтално положение от двете страни, дланите се обръщат надолу. В същото време тежестта на тялото се премества на

левия крак, десния е подпрян на върха на пръстите назад. Пее се бавно „праща светлина“ (фиг. 16.3)

7-ми, 8-ми, 9-ти и 10-ти такт и 1-во време от 11-ти такт: една бавна стъпка с десния крак, след това преместване на тежестта на тялото, както в 1-ви, 2-ри и 3-ти такт. В същото време ръцете се отправят с кръгообразно хоризонтално движение напред и се поставят отново на гърдите в първоначалното положение с левия крак опрян назад на върха на пръстите (фиг. 16.4). Пее се „носи радост за живота тя“.

Първата фигура се повтаря с единствената разлика, че първата стъпка се прави с левия крак на 2-ри такт. Тежестта на тялото е върху левия крак, ръцете са в изходното положение.



Фиг. 16.1 Фиг. 16.2 Фиг. 16.3 Фиг. 16.4

Фигура II

3-ти такт, 1-во време: стъпка напред с десния крак и същевременно ръцете, прегънати в китките и длани обърнати нагоре се свалят от двете страни на тялото. Ръцете се издигат с леки тласъци нагоре (фиг. 16.5).

2-ро време: стъпка напред с левия крак, като същевременно движението от първото време се повтаря, ръцете от китките нагоре се изкачват при всеки тласък малко по-нагоре. Тези движения с повдигане с тласъци нагоре изразяват бликането на извор и се подхващат отново във всяко време на такта. Така китките отиват постепенно до гърдите.

Тези движения на ръцете се повтарят 4-ри пъти подред, като се пее 4-ри пъти „Сила жива изворна течуща“.

23-ти, 24-ти, и 25-ти такт: правят се 6 стъпки.

26-ти, 27-ми и 28-ми такт: правят се 7 стъпки.

29-ти, 30-ти и 31-ви такт: правят се 6 стъпки.

32-ри, 33-ти и 34-ти такт: правят се 7 стъпки.

На 7-мата стъпка ръцете се поставят над гърдите в началното положение. Тази фигура завършва със стъпка на левия крак в 3-тото време на 34-ия такт. След това без прекъсване на ходенето напред започват движенията на *фигура III*.

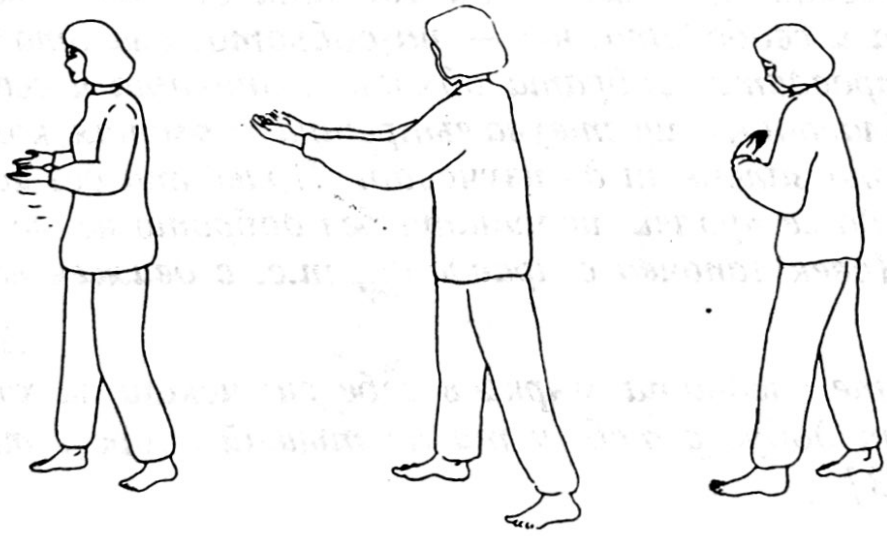
Фигура III

34-ти такт: стъпка напред с десния крак и едновременно с това ръцете с длани нагоре се изнасят право напред. Това движение наподобява даване. Пее се „Зум ме“* (фиг. 16.6).

35-ти такт, 1-во време: стъпка напред с левия крак, ръцете се връщат на гърдите, пеейки „Зу“ (фиг. 16.7).

2-ро време: стъпка с десния крак, ръцете напред, с едно движение, наподобяващо даване, пеейки „ум“.

3-то време: стъпка с левия крак, ръцете се връщат обратно и се поставят върху гърдите, пеейки „Зум-ме“.



Фиг. 16.5 Фиг. 16.6 Фиг. 16.7

---

* Това движение в [30] е описано така: „Стъпка напред с десния крак, едновременно ръцете се поставят на гърдите..“, а при стъпка напред с левия крак се изнасят напред. Горното описание е направено според [2 и 14].

36-ти такт, 1-во време: стъпка с десния крак и ръцете се изнасят напред, пеейки „Зу“.

2-ро време: стъпка напред с левия крак и ръцете се връщат върху гърдите, пеейки „ум“.

От 3-тото време на 36-ти такт до края на 40-ти такт, същите движения се повтарят, като се пее „Бином то мето“.

40-ти такт, 2-ро време: стъпка напред с левия крак, десният се изравнява с левия и ръцете се изнасят напред с едно последно движение. След това се връщат в изходното положение.

Цялото упражнение се повтаря.

17. КВАДРАТ

„Квадратът представя силовите линии, които действат в човека “ [36, с. 207].

„Четирите посоки на света показват качествата, които трябва да придобие всеки човек. Изток е качеството на справедливостта, запад — на добрата обхода, север — на истината и свободата, юг — на доброто, благото в света. Между правдата, добрата обхода, истината и свободата, както и благото, съществува вътрешна хармония, която вдва сега хората започват да изучават. Правдата без истината не може да се прояви, истината без доброто не може да се прояви. Човек започва с правдата, т.е. с движението“ [37, с. 408].

„Дръжте следната мярка в себе си: искаш ли хората да постъпват добре с теб, и ти постъпвай добре с тях“ [38, с. 102, 103].

Това движение говори: Да имаме оная права мярка, с която се мерят нещата на земята. При него лицето се обръща последователно към четирите посоки на света: изток, запад, север, юг. То е свързано със силите на изтока, Запада, севера и юга. Изток означава Правдата, юг — Добродетелта, север — Истината, запад — Животът на земята. Запад по-

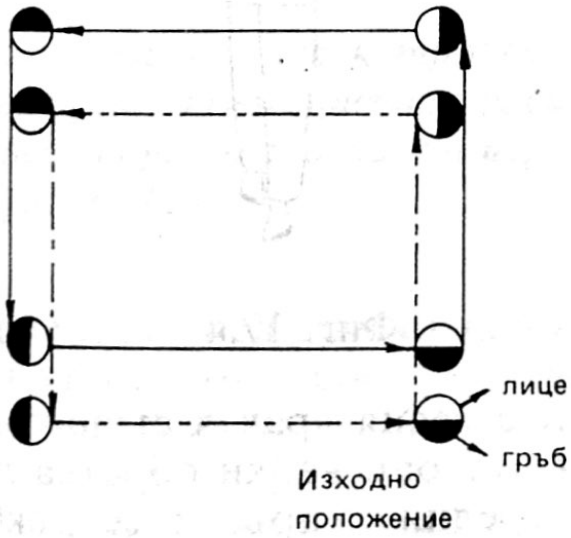
казва, какво благо са Истината, Правдата и Добродетелта за човека. Като залезе слънцето, тогава човек оценява, какво благо е то. [2, с. 80].

Музика: „Квадрат“ № 16, 64 такта

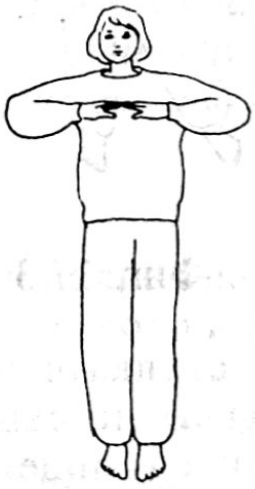
Упражнението е съставено от две фигури. Първата фигура се изпълнява на място, а втората — с ходене напред. Тези две фигури се повтарят еднакво в 4 различни посоки. Първата посока — с лице към центъра — от 1-ви до 15-ти такт — на място, след това ходене напред; 2-рата посока — дясното рамо към центъра — от 16-ти до 31-ви такт — на място, след това ходене напред; 3-тата посока — с гръб към центъра — от 32-ри до 48-ми такт — на място, след това ходене напред; 4-тата посока — ляво рамо към центъра — от 49-ти до 64-ти такт — на място, след това ходене напред (фиг. 17.1).

Изходно положение

Изпълнителите са обърнати с лице към центъра. Тялото е изправено. Краката и ръцете са прибрани (фиг. 17.2).



Фиг. 17.1



Фиг. 17.2

Ход на движенията

Фигура I (на място), 8 такта.

1-ви такт: изнасяне на десния крак надясно, като върхът на пръстите опира земята. Едновременно с това левият крак

съвсем леко се свива в коляното, докато ръцете се отварят хоризонтално встрани с длани надолу (фиг. 17.3).

2-ри такт: връщане на десния крак и ръцете в изходното положение.

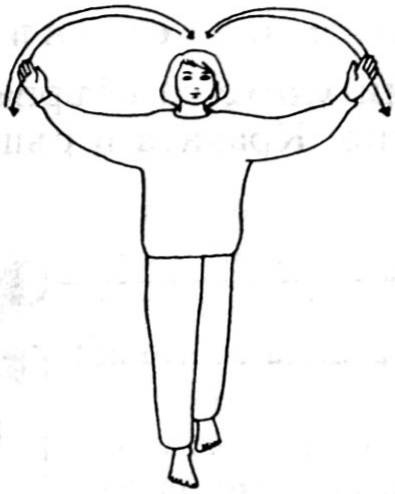
3-ти и 4-ти такт: движенията при тези два такта са както при 1-ви и 2-ри такт, но се изпълняват с левия крак.

От 5-ти до 8-ми такт се повтарят движенията на първите четири такта.

Фигура II (ходене напред в същото направление), 8 такта

9-ти такт: стъпка напред с десния крак. В същото време ръцете се издигат отвесно нагоре, минавайки пред лицето; след това се разтварят, описвайки низходяща дъга с длани обърнати напред и спират хоризонтално встрани (фиг. 17.4).

Фиг. 17.3



Фиг. 17.4

10-ти такт: стъпка напред с левия крак в същото време ръцете се връщат по същия път описвайки обратна дъга и се поставят пред лицето, средните пръсти се докосват, дланите са напред.

11-ти до 14-ти такт са еднакви с 9-ти и 10-ти такт.

15-ти такт: една последна стъпка с десния крак. Ръцете правят същото движение както при 9-ти такт, обръщайки се ¼ наляво, дясното рамо към центъра, така че двамата партньори се намират един до друг на разстояние две протегнати ръце, отворени встрани.

16-ти такт: левият крак се прибира до десния, ръцете се връщат и се поставят пред гърдите, както при фиг. 17.2.

Фигура I се повтаря (от 17-ти до 24-ти такт).

Фигура II се повтаря (от 25-ти до 32-ри такт).

18. КРАСОТА

„Бог е вечна красота на живота“ [24, с. 45].

„Какво представлява красотата? Тя дава живот, осмисля нещата и никога не се губи. Красотата, която се явява и губи, не е истинска. Тя е рефлексия, сянка на нещо. Красотата е качество на човешката душа. Когато душата се проявява, човек става красив“ [38, с. 72].

„Човек трябва да мисли върху красивото в живота, върху благата, дадени от Бога. Той трябва да се стреми да бъде мъдър и любещ като Бога“ [12, с. 226].

„Следователно, човек трябва дълго време да мисли върху красиви неща, да възприема красиви и възвишени чувства и да проявява добри постъпки, да изработи ценното в своя характер“ [31, с. 164].

Ръцете една след друга наклонени напред нагоре. Същевременно последователно люлеене на тялото върху единия и другия крак. Тия движения са обработване силите на квадрата. Последният дава материалите, а туй упражнение ги обработва. Това обработване е художествена работа, изкуство. Тук линиите на движението са прави. Затова можем да кажем, че тук е изразен мъжкият принцип, който обработва квадрата. Това е електричеството [2, с. 80].

Музика: „Красота“ № 18, 90 такта

Изходно положение

Участниците са с лице обърнато към общото направление. Тялото изправено, краката и ръцете прибрани.

Ход на движенията

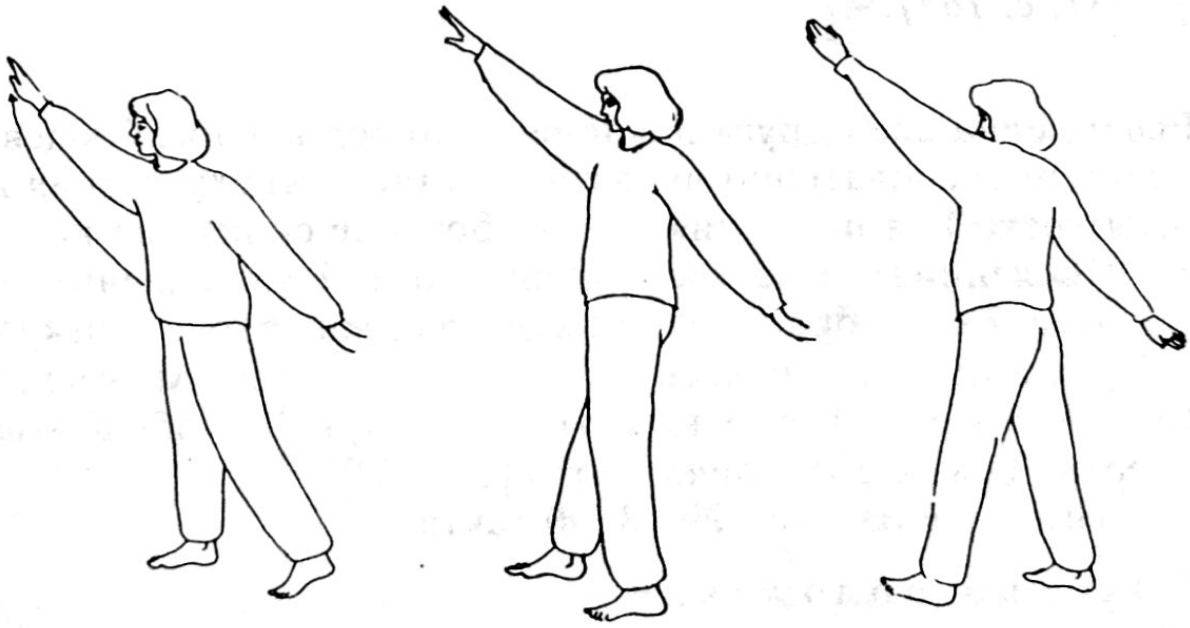
1-ви такт: стъпка напред с десния крак, тежестта на тялото се изнася напред, левият крак – назад от тялото, се повдига леко от земята. Едновременно с това дясната ръка, описвайки дъга се издига напред и нагоре до 45° с длан напред, завършва движението с едно леко вълнообразно тласкане на китката, докато лявата ръка е отправена назад от тялото, по продължение на диагонала на дясната ръка – дланта е обърната назад (фиг. 18.1).

2-ри такт: с леко люлеене назад тежестта на тялото се измества на левия крак, докато десният крак се отделя леко от земята. Ръцете запазват положението си от 1-вия такт (фиг. 18.2).

3-ти такт: с леко придвижване на тялото напред тежестта на тялото се премества отново върху десния крак. Двете ръце едновременно сменят своето положение.

4-ти такт: стъпка напред с левия крак, тежестта на тялото е върху него. Десният крак се повдига леко от земята, едновременно с това ръцете в предишния такт са сменили положението си и завършват своето движение в диагонал от 45° с леко вълнообразно движение и тласък на лявата китка напред, докато дясната ръка е назад от тялото с длан обърната назад (фиг. 18.3).

5-ти такт: леко люлеене назад върху десния крак както във



Фиг. 18.1 Фиг. 18.2 Фиг. 18.3

2-ри такт, но краката са поставени обратно. Ръцете са в същото положение както в 4-ти такт.

6-ти такт: бавно люлеене напред върху левия крак и смяна на съответното положение на ръцете.

7-ми такт е еднакъв с 1-ви такт.

Тези стъпки и движенията на ръцете се повтарят без прекъсване по време на 90-те такта. На 89-тия такт се прави люлеене върху десния крак. Упражнението завършва на 90-тия такт, при което с люлеещо движение напред тежестта на тялото се премества върху левия крак. Лявата ръка е повдигната нагоре и напред под ъгъл 45°.

19. ПОДВИЖНОСТ

„За да се ползваме от природата трябва да проявим и външен, и вътрешен живот. Външният живот се изразява чрез движение, а вътрешният — чрез мисъл, чувстване и действие“ [24, с. 216].

„Оригиналът, по който човек е създаден, се отличава по три неща: доброта, сила и разумност. От доброто, като основа на живота, се вади градивен материал. Силата произвежда движението. Като се подвижил човекът станал жива душа. Дето има движение, там е животът“ [24, с. 218].

„В света съществуват три неща: движение, хармония и мисъл. Музиката е необходима за мисълта, както храната за стомаха.

Без музика и хармония човек не може да мисли правилно“ [36, с. 280].

„Едно нещо е нужно за човешката хармония: всичко, с което човек разполага, да е пластично, огъваемо, живо, никога да не се чупи. Статичните неща са крехки и чупливи, а динамичните — живи, огъваеми, нечупливи. Стремете се към нечупливите неща и всякога разполагайте с тях“ [39, с. 83].

Плавни движения на ръцете и нозете с лице към центъра и гърбом към центъра. Туй упражнение е като продължение на предидущото. При него, за разлика от предидущото, са в действие меки, криви линии. Тук е в действие женският принцип, който обработва квадрата. Това е магнетизмът [2, с. 80].

Музика: „Красота“ № 18, 90 такта

Изходно положение

Партньорите са обърнати с лице към центъра. Тежестта на тялото е на левия крак. Ръцете са отляво, насочени надолу, с длани назад. Това положение на ръцете е само в изходното положение (фиг. 19. 1).

Ход на движенията

1-ви такт: преместване тежестта на тялото на десния крак с люлеещо движение. Едновременно с това ръцете пластично правят полукръг и отиват вдясно.

2-ри такт: обръщайки се с гръб към центъра, ръцете се събират и дясната длан глади външната страна на лявата ръка (от китката към пръстите)*.

3-ти такт: десният крак стъпва пред левия и едновременно с това двете ръце се разделят встрани с вълнообразно движение (фиг. 19.2).

4-ти такт: стъпка с левия крак вляво. Ръцете продължават да се движат встрани с леки вълнообразни движения.

5-ти такт: с леко люлеене надясно тежестта на тялото преминава назад върху десния крак, левият се опира на пръсти. Едновременно с това ръцете се повдигат до височината на гърдите с длани допрени и обърнати една срещу друга (фиг. 19.3).

6-ти такт: преместване тежестта на тялото на левия крак с люлеещо движение. Едновременно с това ръцете се разделят с плъзгащо движение на дланите, като дясната длан глади вътрешната страна на лявата ръка.

7-ми такт: обръщане наляво на 180° върху левия крак, при

---

* Описанието на движението е направено според [14]. В [2] движението на ръцете е описано така: „Ръцете минават пред гърдите с допрени пръсти“ (няма указание по какъв начин пръстите са допрени), а в [30] е посочено: „ръцете се свиват пред гърдите с длани надолу и допрени средни пръсти“.

което изпълнителите застават с лице към центъра. Десният крак стъпва надясно от левия. Дясната длан глади външната страна на лявата ръка (от китката към пръстите) и ръцете се разделят.

8-ми такт: стъпка напред с левия крак и едновременно с това двете ръце се разделят встрани. Също като 3-ти такт, но с левия крак.

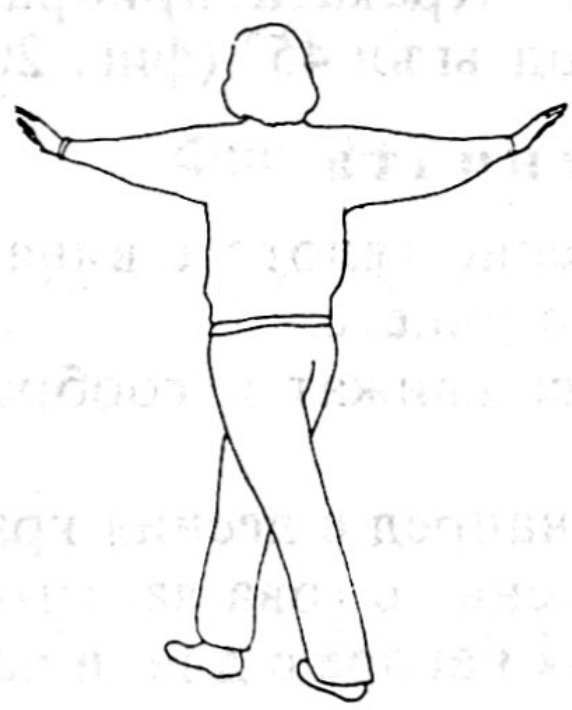
9-ти такт: също като 4-ти такт, но с десния крак напред. Ръцете продължават да се движат встрани.

10-ти такт: с люлеене наляво тежестта на тялото се премества върху левия крак, а десният остава на пръсти. Ръцете са в положението, описано в 5-ти такт.

11-ти такт: също както при 1-ви такт, само че ръцете са с допрени длани, обърнати една срещу друга.

Тези движения се повтарят до края на мелодия № 18, т.е.

Фиг. 19.1



Фиг. 19.2

Фиг. 19.3

90 такта. На 90-тия такт участниците са с лице към центъра, както в изходното положение. Това е краят на упражнението.

След последния такт ръцете се свалят отстрани на тялото, краката се събират и изпълнителите се обръщат надясно с лице към общото направление на движението.

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

„Да победи човек може само тогава, когато знае да владее своя ум, своето сърце и своята воля. Това е велика победа в живота“ [34, с. 209].

„Божественото винаги побеждава, докато човешкото е винаги победимо. Това е закон без изключение“ [40, с. 87].

Едновременно движение на ръцете напред — нагоре, като че ли блъскат въздуха. Туй е завладяване на всичко онова, което е придобито. Да станем разумни господари на онова, което сме придобили [2, с. 80].

Музика: „Побеждаване“ № 20, 80 такта

Изходно положение

Тялото изправено. Краката прибрани. Ръцете изнесени надясно и надолу под ъгъл 45° (фиг. 20.1).

Ход на движенията

При това упражнение тялото е винаги обърнато напред. Движението е само с ръцете.

1-ви такт: ръцете се движат дъгообразно напред и нагоре с длани напред.

2-ри такт: стъпка напред с десния крак, а левият се опира на пръсти. Едновременно с това лактите и китките на ръцете се изхвърлят с тласък нагоре с длани напред, като ръцете са успоредни една на друга. Движението изразява устрем и се прави плавно (фиг. 20.2).

3-ти такт: с леко полюлюване назад тежестта на тялото се премества на левия крак, а десният крак се повдига и сгъва в коляното. Едновременно с това ръцете се движат надолу дъгообразно, наляво, встрани (фиг. 20.3).

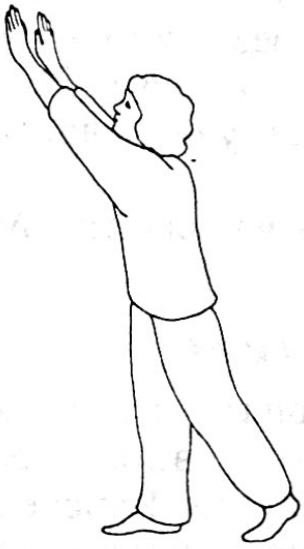
4-ти такт: стъпка напред с десния крак, левият крак се опира на пръсти като едновременно с това ръцете успоредни една на друга правят дъгообразно движение напред и нагоре с длани напред.

5-ти такт: стъпка напред с левия крак, десният се опира на пръсти. Едновременно с това лактите и китките на ръцете

се изхвърлят с тласък нагоре с длани напред. Тялото следва устрема на движението на ръцете.

6-ти такт: с леко полюляване тежестта на тялото преминава на десния крак, а левият се повдига и сгъва в коляното. Едновременно с това ръцете се движат дъгообразно надолу и встрани и заемат изходното положение.

Фиг. 20.1



Фиг. 20.2

Фиг. 20.3

Движенията, описани в тези шест такта, се повтарят до края на мелодия № 20.

21. РАДОСТТА НА ЗЕМЯТА

„Радвайте се и се веселете в Господа. Това желая на всички, на които гледам като млади.

Радвайте се, че можете да бъдете членове, оглашени, вярващи и ученици на Бялото Братство, което носи новата култура в света“ [12, с. 227].

„Радвайте се когато обичате, защото Бог се проявява чрез вас“ [24, с. 28].

„Радвайте се и веселете се, когато изпаднете в мъчнотии и страдания“ [27, с. 198].

„Цялото небе и цялата земя се радва на онези, които служат на Бога с любов“ [24, с. 304].

Люлейни движения с лице към центъра и гърбом към него. Това е възнаграждението за всичко, което сме придобили. Това е използуване и обработване на придобитото и радостта заради плодовете му. Тия движения са дъгообразни, магнетични. Ръцете през цялото упражнение се движат заедно, успоредно една на друга. Това изразява единството, което трябва да съществува в нашия вътрешен живот [2, с. 81].

Музика: „Радостта на земята“ № 21, 80 такта (повтаря се).

Изходно положение

Участниците са обърнати с лице към центъра, един зад друг. Тежестта на тялото е върху десния крак, левият крак е изнесен наляво и на пръсти. Ръцете са успоредни, изнесени надясно, в хоризонтално положение (фиг. 21.1).

Ход на движенията

1-ви такт: с леко люлеене наляво тежестта на тялото се премества върху левия крак. Десният леко се повдига и се доближава до левия. Същевременно двете ръце, успоредни една на друга, слизат пред тялото, описвайки низходяща крива и се изнасят наляво до хоризонтално положение с меки гъвкави китки и длани обърнати надолу, като че ли гладят земята (фиг. 21.2).

2-такт: леко люлеене надясно, прави се странична удължена стъпка с десния крак, левият се повдига и се доближава до десния. Едновременно с това двете ръце успоредно описват низходяща крива, след което се издигат надясно до хоризонтално положение.

3-ти такт: също както 1-ви такт, като се прави малка стъпка напред.

4-ти такт: също както 2-ри такт.

5-ти такт: обръщане надясно с лице към посоката на движението. Стъпка с левия крак напред, ръцете успоредно плавно се изнасят напред и нагоре. Тежестта на тялото е на левия крак (фиг. 21.3).

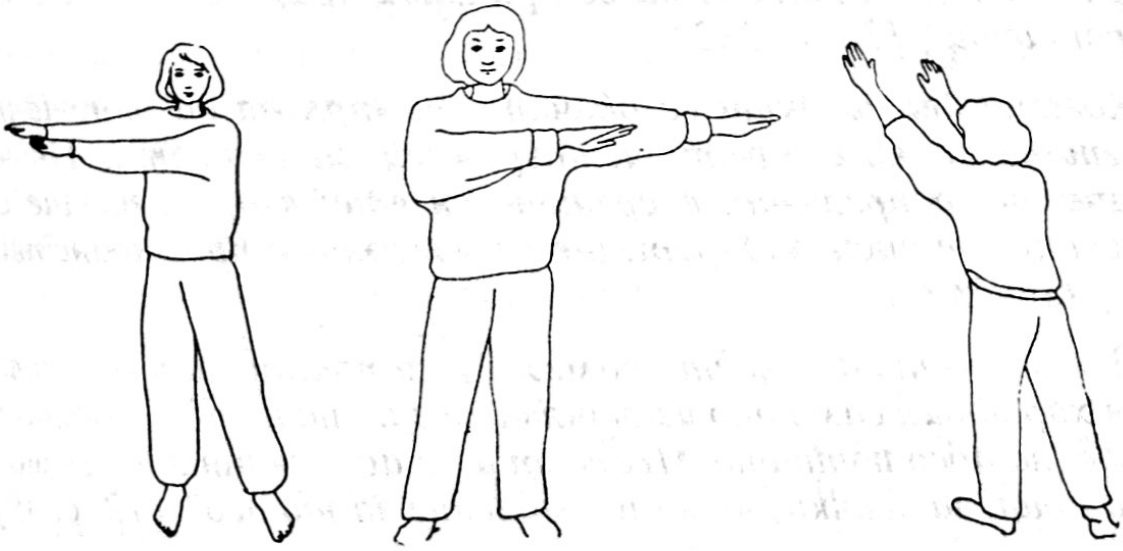
6-ти такт: с гръб към центъра, една стъпка на десния крак надясно. Тежестта на тялото е върху десния крак, левият крак се повдига и се доближава до десния, без да го докосне. Едновременно с това ръцете успоредно описват низходяща крива и се издигат надясно до хоризонтално положение. Същото движение както в 1-ви такт, но с гръб към центъра.

7-ми такт: също както 2-ри такт, но с гръб към центъра и напредвайки по посока на общото движение със стъпка на левия крак.

8-ми такт: също както 6-ти такт, но с гръб към центъра и стъпка с десния крак.

9-ти такт: също както 7-ми такт.

10-ти такт: също както 5-ти такт, но обръщане наляво към общото направление и стъпка на десния крак напред, а левият опрян на върха на пръстите. Ръцете са както в 5-ти такт.



Фиг. 21.1 Фиг. 21.2 Фиг. 21.3

Движенията от тези 10 такта се повтарят без прекъсване до края на мелодията, т.е. 80 такта.

Упражнението завършва в общото направление с тежестта на тялото върху десния крак, левият е подпрян на върха на пръстите назад. Двете ръце успоредни в диагонал от около 45°. След последния такт ръцете се свалят по дължината на тялото и левият крак се прибира до десния.

22. ЗАПОЗНАВАНЕ

„Свържете се с тези души, с които си хармонирате“ [41, с. 15].

„И тъй, когато срещнете един човек, мислете добре за него. Кажете си, че той носи отлична мисъл, отлични чувства в себе си. Той носи отлична душа и отличен дух. Като помислите за него така, и той ще ви отговори със същото“ [39, с. 22].

„Една среща, станала в името на любовта, струва колкото всичкото богатство на света“ [38,с. 29].

„Като любиш, ти си проводник на Божията любов. Когато те любят, ти възприемаш Божията любов.

Остави Бога свободно да се проявява чрез тебе без да му се противиш“ [38, с. 182].

„Когато двама души се обичат, те трябва да отправят енергиите си към трети център, общ за двамата. Иначе остане ли да преливат енергиите си един в друг, те ще се сблъскат, ще експлоадират, ще се изгубят в пространството“ [9, с. 268].

„Вие можете да бъдете помежду си приятели и да живеете в хармония само ако изпълнявате закона на абсолютната Любов, на абсолютната Мъдрост и на абсолютната Правда. Те са общи за всички, няма изключение за никого“ [12, с. 39].

Двамата в двойката са обърнати един срещу друг със заловени ръце. После ръцете отпуснати и двамата гърбом един към друг. Това упражнение е органически начин за развиване на самосъзнанието. То изразява, че човек трябва да оцени съзнанието на другите хора, да вижда хубавите страни, които те имат в себе си, и те да виждат в него тия хубави страни.

Когато двамата в двойката са обърнати гърбом един към друг, то единият, който е отляво, обработва доброто, а другият, който е отдясно — истината. Центърът е между тях. Центърът е любовта. Когато двамата в двойката са

обърнати един срещу друг, те отиват към центъра — към любовта.

Обърнати един срещу друг, те с движенията на ръцете образуват елипса. А обърнати гърбом един към друг, те с движенията на ръцете образуват хипербола. Хиперболата е метод за разрешаване на големите противоречия в живота. При нея имаме две половини. Това е човекът раздвоен — двата полюса на човека, създаване на полюсите — мъжът и жената. И после, като се съединяват в едно, образува се човекът [2, с. 81].

Музика: „Запознаване“ № 22, 60 такта

Изходно положение

Изпълнителите са наредени по двойки в два концентрични кръга, вътрешният е с гръб, а външният е с лице към центъра. Партньорите хванати за ръце са обърнати лице с лице един към друг и усмихнати се гледат в очите. Дясната ръка на изпълнителя от вътрешния кръг и съответно лявата ръка на изпълнителя от външния кръг са хванати и издигнати нагоре и надясно (за изпълнителите от вътрешния кръг) под ъгъл 45°. Лявата ръка на изпълнителя от вътрешния кръг и съответно дясната ръка на изпълнителя от външния кръг също са хванати и издигнати надясно на височината на слънчевия възел. При хващането на ръцете се спазва правилото дясната ръка да бъде отгоре с длан обърната надолу, а лявата ръка — отдолу с длан обърната нагоре. Тежестта на тялото за изпълнителите от вътрешния кръг е върху десния крак, а за тези от външния кръг — върху левия (фиг. 22.1).

Ход на движенията

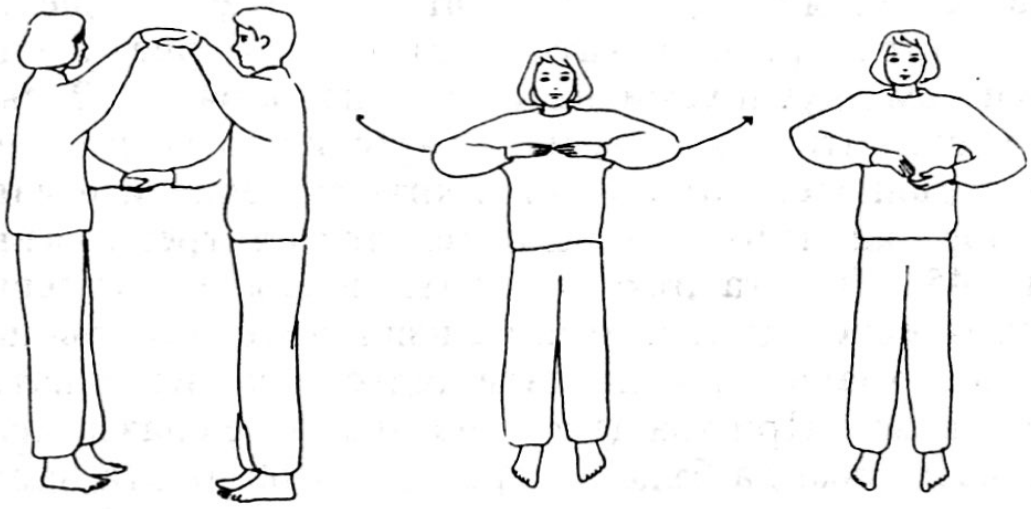
Описанията на движенията са направени за вътрешния кръг. Партньорите от външния кръг изпълняват същите движения, но обратно.

1-ви такт: люлеене отдясно наляво като тежестта на тялото се премества върху левия крак, а десният е надясно, подпрян на пръстите. Ръцете с пластично движение описват дъга надолу, после нагоре и застават в положение, същото както в изходното, само че от лявата страна.

2-ри такт: пускане на ръцете на партньора и обръщане

наляво върху левия крак с лице към центъра. Десният крак се поставя надясно и встрани, като тежестта на тялото пада върху него. Двете ръце свити в лактите и хоризонтално встрани се срещат пред гърдите с длани насочени надолу. Средните пръсти се допират. След това ръцете се разделят и отиват хоризонтално встрани с длани надолу. Партньорите са с гръб един към друг (фиг. 22.2).

3-ти такт: люлеене отдясно наляво, като тежестта на тялото се пренася върху левия крак. Десният крак е облегнат на върха на пръстите. Ръцете са хванати здраво една за друга като дясната длан е надолу върху лявата, която е обърната нагоре. След това ръцете се разделят и отиват встрани (фиг. 22.3).



Фиг. 22.1 Фиг. 22.2 Фиг. 22.3

4-ти такт: люлеене надясно като тежестта на тялото се премества върху десния крак. Обръщане надясно върху десния крак като се застава с лице към партньора и с гръб към центъра. Левият крак следва движението на тялото. Тежестта на тялото е върху десния крак. Едновременно с това ръцете минават напред, като партньорите си подават ръце. Хващането на ръцете става според описанието в изходното положение.

5-ти такт: гърбът е към центъра. Левият крак стъпва наляво от десния. Люлеене наляво като тежестта на тялото се премества върху левия крак. Десният крак е надясно, на

пръсти. Едновременно с това ръцете плавно се издигат наляво.

6-ти такт: с люлеещо движение тежестта на тялото се пренася на десния крак, а левият се опира на пръсти. Ръцете описват дъга надясно и се връщат в изходното положение.

Тези шест такта се повтарят непрекъснато до края на упражнението.

След последния такт партньорите от двата кръга, завършили упражнението обърнати лице с лице един към друг, се обръщат по посока на общото движение.

23. ХУБАВ ДЕН

„Днес е денят, когато трябва да приготвим най-добрия подарък на Божията любов. Днес е денят, когато трябва да приготвим най-добрия подарък на Божията мъдрост. Днес е денят, когато трябва да приготвим най-добрия подарък на Божията истина. Какво по-хубаво нещо от тия подаръци? В деня, в който приготвим най-добрия подарък на любовта, ще изгрее новото слънце. В деня, в който приготвим най-добрия подарък на мъдростта, слънцето ще бъде на зенита. В деня, в който приготвим най-добрия подарък на истината, слънцето ще престане да залязва-вечно ще грее. Ние ще изпълняваме Божията воля, ще станем Синове Божии и ще вървим от слава в слава“ [39, с. 161, 162].

Последователно изнасяне на единия крак напред във въздуха и пружиниране на другия крак с прегъване на коляното. Чрез тия движения, при които се стои на един крак, а другият е във въздуха, се дава правилен ход на нервната енергия, засилва се волята. Засилват се волевите постъпки на човека. Тия движения са за закаляване на нервната система, за нейното магнетизиране. По този начин човек става способен да прави правилна преценка на постъпките си, да види кое е право и кое е криво в тях и в същото време да ги подобрява [2, с. 81].

Музика: „Хубав ден“ № 23, 144 такта.

Упражнението е съставено от 4 фигури. Всяка от тях се различава от другата само по движенията на ръцете, докато стъпките и движенията на краката се сменят последователно и без прекъсване през цялото упражнение, така както е описано в първата фигура.

Изходно положение

Тялото изправено, краката прибрани, ръцете са на кръста с пръсти сочещи напред, а палците са назад.

Фигура I

1-ви такт: десният крак се изнася напред със стъпалото леко над земята и пръсти сочещи надолу. Коляното е опънато и в същото време лявото коляно леко прикляква и пружинира, при което пръстите на десния крак докосват земята (фиг. 23.1).

2-ри и 3-ти такт: движенията на краката са същите както в 1-ви такт т.е. 3 приклякванія и пружинирания.

4-ти такт: десният крак се поставя на земята, тежестта на тялото се премества върху него и в същото време, левият крак се отделя от земята.

5-ти, 6-ти и 7-ми такт: движенията са същите, както при 1-ви, 2-ри и 3-ти такт, но с разменени крака. Ръцете са на кръста както в изходното положение.

8-ми такт: движенията на краката са същите както в 4-ти такт, но с разменени крака. Ръцете са на кръста.

Движенията на първите 8 такта се повтарят без прекъсване през време на първата фигура, т.е. всичко 32-такта. (Пее се от началото: „Всеки хубав ... до ... сърце“).

Фигура II

На 33-тия такт дясната ръка се изнася дъгообразно напред и нагоре под наклон 45° с длан напред. Лявата ръка остава на кръста (фиг. 23.2).

33-ти, 34-ти и 35-ти такт: десният крак се изнася напред, а левият прикляква и пружинира, като движенията на краката са същите както при *фигура I.*

36-ти такт: (както 4-ти такт). Десният крак се поставя на земята и върху него се премества тежестта на тялото и едновременно с това дясната ръка се поставя отново на кръста. Левият крак се изнася напред, леко във въздуха с пръсти сочещи надолу.

37-ми такт: също както 33-ти такт, само че се изнася лявата ръка. Дясната ръка остава на кръста.

От 38-ми до 56-ти такта (общо 24 такта) се повтарят същите движения на ръцете и краката, като смяната на ръцете се прави на всеки 4-ти такт. (Пее се от „Крепко, смело ... до ... познат").

Фиг. 23.1

Фиг. 23.2

Фигура III

57-ми такт (1-ви такт, защото музиката започва отначало) до 87-ми такт (31-ви такт): партньорът от вътрешния кръг повдига лявата си ръка с отворена длан нагоре, а партньорът от вътрешния кръг поставя дясната си ръка отгоре с длан надолу. Външните ръце* са на кръста. Движенията на краката са същите както във *фигура I* (фиг. 23.3).

88-ми (32-ри) такт: тежестта на тялото е върху левия крак, вътрешните ръце се разделят и се прибират надолу до тялото. Пее се както при *фигура I.*

Фигура IV (държейки се последователно за външните ръце, после за вътрешните)

От 89-ти до 91-ви такт: десният крак се изнася напред и едновременно външните ръце на партньорите, описвайки

* Под „външни ръце" се разбира ръцете от външната страна на партньорите, а под „вътрешни ръце", ръцете разположени от вътрешната страна на партньорите.

възходящи дъги, се хващат на височината на главата като дланта на лявата ръка на партньорите от външния кръг е с длан нагоре, а дланта на дясната ръка на партньора от вътрешния кръг е поставена отгоре. Вътрешните ръце и на двамата партньора са свободни, прибрани по дължината на тялото (фиг. 23.4).

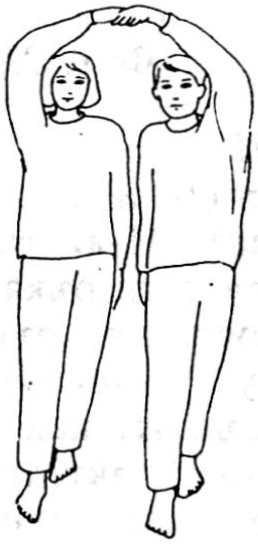
92-ри такт: както в 4-ти такт. Десният крак се поставя на земята, тежестта на тялото е върху него и едновременно външните ръце с низходящи дъги се прибират отстрани на тялото.

93-ти, 94-ти и 95-ти такт: краката правят същите движения както при 5-ти, 6-ти и седми такт. Вътрешните ръце на партньорите се хващат, както е описано във *Фигура III*.

96-ти такт: левият крак се поставя на земята, като тежестта на тялото е върху него и едновременно вътрешните ръце се разделят и се свалят по дължината на тялото.

97-ми, 98-ми и 99-ти такт: изпълнението е същото както при 89-ти, 90-ти и 91-ви.

Фиг. 23.3



Фиг. 23.4

Тези движения се повтарят до края на *Фигура IV* (т.е. до края на мелодията „Хубав ден“).

Последната стъпка се прави с левия крак. След това десният се присъединява до него. Ръцете се свалят по дължината на тялото.

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

„Не се изисква много от човека, за да бъде безсмъртен. Щом е всякога доволен и благодарен, той е придобил безсмъртието“ [24, с. 200].

„По-голямо благо от живота няма. Ако страдате и се радвате, без да се ползвате от благото, което се крие в живота, вие не разбирате тоя живот. Радвайте се на най-малкото благо, на най-малката любов в себе си“ [38, с. 289].

„Няма по-голямо благо за човека от това, да вижда Божественото в себе си и в своя ближен. Цялата природа се отваря пред него“ [39, с. 105].

„Божията воля се заключава в това, да работим за общото благо, за да могат всички хора да се ползват от плодовете на твоята работа. Като работят всички така, изобилието ще дойде на земята“ [38, с.372].

„Ако всички хора благодарят за това, което Бог им е дал, те ще се разберат. Ако хората постоянно благодарят, много неща ще им се дадат и много тайни ще им се открият.

Ако благодарността не влезе в сърцето ти, не можеш да влезеш в Царството Божие“ [24, с. 207].

Стъпка напред, последвана с люлейни стъпки на единия и другия крак. В първата част ръцете са свободни, а във втората-вътрешните ръце са заловени.

Първата част е приготовление. Втората ни учи да придобием способността да оценяваме правилно природните сили и да им дадем правилен израз. Тия движения развиват способността да оценяваме природните блага [2, с. 82].

Музика: „Колко сме доволни“ № 24, 32 такта.

Изходно положение

Тялото изправено, краката събрани, ръцете поставени на кръста с пръсти насочени напред и палец назад.

Ход на движенията

Упражнението се изпълнява в две фигури.

Фигура I

1-ви такт: стъпка напред с десния крак като едновременно с това левият крак се повдига леко на място. Ръцете остават на кръста по време на изпълнението на цялата фигура (фиг. 24.1).

2-ри такт: стъпка напред с левия крак, десният леко се повдига на място (фиг. 24.2).

3-ти такт: стъпка напред с десния крак, левият е повдигнат на място.

4-ти такт: с люлеещо движение назад, тежестта на тялото се премества върху левия крак, докато десният се повдига леко от земята (фиг. 24.3).

Фиг. 24.1

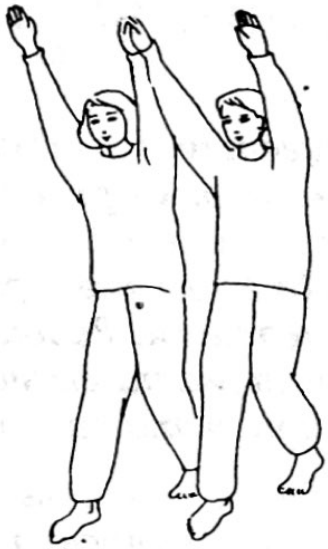
Фиг. 24.2

Фиг. 24.3

Тези четири такта се повтарят още 3 пъти, общо 16 такта.

Фигура II

17-ти такт: стъпка напред с десния крак, като тежестта на тялото се премества на него, а левият крак се повдига значително нагоре на място. Едновременно с това партньорите се хващат с вътрешните си ръце (като се спазва правилото за хващане на ръцете, описано в упр. № 23) и с устремено движение се изнасят напред и нагоре. Външните ръце също със замах правят полукръгово движение напред и нагоре (фиг. 24.4).



Фиг. 24.4

18-ти такт: стъпка напред с левия крак, десният крак се повдига на място значително нагоре. Едновременно с това вътрешните ръце и успоредно с тях свободните външни ръце правят тласък напред и нагоре, като вътрешните ръце са хванати, а външните с длани напред.

19-ти такт: с люлеещо движение назад тежестта на тялото се премества върху десния крак, а левият се повдига напред с леко сгънато коляно. Едновременно двете ръце описвайки низходяща крива се отправят надолу и назад.

20-ти такт: изпълнява се също както 17-ти такт но с обратен крак.

21-ви такт: изпълнява се както 18-ти такт, но с обратен крак.

22-ри такт: изпълнява се както 19-ти такт, но с обратен крак.

23-ти такт: изпълнява се както 17-ти такт.

24-ти такт: изпълнява се както 18-ти такт.

Движенията на тези 8 такта се повтарят до 32-ия такт (т.е. още 8 такта включително). На 32-ия такт двете ръце на участниците се поставят на кръста, както е описано в изходното положение и се изпълняват отново *Фигура I* и *Фигура II* до края на музиката. Упражнението завършва със стъпка напред с десния крак и тежестта на тялото е върху него и ръцете са повдигнати нагоре и напред.

25. СТЪПКА ПО СТЪПКА

„В Божествения свят съществува следния закон: това, което човек не може изведнъж да разбере, остава неразбрано за всякога; и това, което човек може изведнъж да разбере, остава разбрано за всякога. Не го ли разбереш изведнъж, не можеш и да го приложиш в живота си. Разбирането означава първата стъпка. Направиш ли първата стъпка, след нея иде втората, третата, четвъртата, петата и ред други стъпки.

Не разбереш ли нещо изведнъж, никакъв потик няма да имаш; разбереш ли го веднъж, ти си направил първата стъпка, която решава съдбата на целия ти живот" [42, с. 3].

Нозете на място, последователно встрани и напред и след туй движение напред.

Когато единия крак се отделя в страни или напред, слънчевата енергия слиза надолу в нас, а когато двата крака са събрани, тогава имаме изпращане на земната енергия нагоре към Слънцето. По този начин става обмяна. При разтворени крака Слънцето и ние сме положителни към Земята: възприемаме от Слънцето и предаваме на Земята. А когато нозете са събрани, тогава земната енергия е положителна и отива към Слънцето.

Чрез тия движения се развива усет, кога действува Слънцето и кога — Земята. Те спомагат за придобиване на истинските методи, вложени в природата [2, с. 82].

Музика: Стъпка по стъпка № 25, 96 такта.

Изходно положение

Тялото изправено, краката прибрани, ръцете на кръста с пръсти насочени напред и палци назад.

Ход на движенията

1-ви такт, 1-во, 2-ро и 3-то време: десният крак се изнася встрани, надясно, докосвайки земята с върха на пръстите. Ръцете остават на кръста до края на упражнението, без промяна (фиг. 25.1).

4-то, 5-то и 6-то време: десният крак заема отново изходното положение, прибирайки се до левия.

2-ри такт: изпълнява се също както 1-ви такт.

3-ти такт, 1-во, 2-ро и 3-то време: десният крак се изнася напред, докосвайки земята с пръстите на крака (фиг. 25.2).

4-то, 5-то и 6-то време: десният крак се връща назад до левия.

4-ти такт: изпълнява се също както 3-ти такт.

5-ти такт, 1-во, 2-ро и 3-то време: стъпка напред с десния крак.

4-то, 5-то и 6-то време: стъпка напред с левия крак.

6-ти такт, 1-во, 2-ро и 3-то време: стъпка напред с десния крак.

4-то, 5-то и 6-то време: левият крак се присъединява към десния както в изходното положение.

7-ми и 8-ми такт: изпълнява се също както 1-ви и 2-ри такт, но с левия крак.

9-ти и 10-ти такт: изпълнява се както 3-ти и 4-ти такт, но с левия крак.

11-ти и 12-ти такт: изпълняват се както 5-ти и 6-ти такт, но първата стъпка напред се прави с левия крак.

Фиг. 25.1

Фиг. 25.2

Движенията в 12-те такта се повтарят последователно от десния, а после от левия крак до края на музиката, т.е. 96 такта.

Накрая на упражнението краката се прибират един до друг и ръцете се спускат свободно отстрани на тялото.

26. НА РАНИНА

„Зората дава на човека толкова енергии каквито никоя друга сила не е в състояние да му даде. И псалмопевецът казва: „Господи, ще те потърся на ранина“ [7, с. 68].

„Попадне ли тази жива енергия върху човека, в неговия ум се раждат велики идеи. Животът не иде всякога, освен при точно определени моменти, когато Бог-Великата сила, слиза на земята“ [37, с. 198].

„Помнете: Божествените импулси идат периодически, всяка сутрин. Обаче не всеки импулс е Божествен. Трябва да различавате човешките от Божествените импулси“ [39, с. 37].

С три фигури: полукръгови движения на единия крак пред другия. Люлейни стъпки последователно върху двата крака. И паралелни движения на ръцете и нозете.

С първата фигура се хармонизират силите в човешкия организъм. При втората фигура стъпваме ту на петите, ту на пръстите на краката. Петата отговаря на физическия свят, а пръстите — на умствения. Когато стъпваме на петите, възприемаме от физическия свят, а когато стъпваме на пръстите — от умствения. И в двата свята уреждаме противоречията, които съществуват.

И трите фигури отварят път за правилно използване на дадените от природата блага [2, с. 82].

Музика: „На ранина“ № 26. Тази музика се свири 1 път за *I-ва* и *II-ра фигура* и 2-пъти за *фигура III*.

Изходно положение

Тялото изправено, краката събрани, ръцете поставени на кръста с пръсти сочещи напред и палци назад (фиг. 26.1).

Ход на движенията

Упражнението се изпълнява в три фигури.

Фигура I

1-ви такт, 1-во време: десният крак леко над земята описва полукръг пред левия, при което стъпва от другата страна на левия крак, опирайки се на пръсти (фиг. 26.2).

Фиг. 26.1

Фиг. 26.2

2-ро време: десният крак се връща обратно по същия път и се поставя с върха на пръстите на дясно, в страни от левия, коляното е опънато.

Ръцете до края на *фигура I* са на кръста, както е описано в изходното положение.

2-ри такт: 1-во и 2-ро време: изпълняват се също както 1-во и 2-ро време на 1-ви такт.

3-ти такт, 1-во време: стъпка напред с десния крак.

2-ро време: стъпка напред с левия крак.

4-ти такт, 1-во време: стъпка напред с десния крак.

2-ро време: левият крак се прибира до десния.

5-ти, 6-ти, 7-ми и 8-ми такт: изпълняват се същите движения както в 1-ви, 2-ри, 3-ти и 4-ти такт, но с левия крак.

Движенията описани в 8-те такта се повтарят 3 пъти, т.е. общо 24 такта.

Фигура II

1-ви такт, 1-во време: партньорите се хващат с вътрешните ръце според правилото описано в упражнение № 23. Ръцете се издигат на височината на главата, като едновременно се прави крачка напред с десния крак. Външните ръце остават на кръста (фиг. 26.3).

2-ро време: стъпка напред с левия крак, ръцете остават в същото положение.

2-ри такт: изпълнява се също както 1-ви такт.

27. ДИШАНЕ

„Дишането е духовното хранене“ [27, с. 121].

„Който разбира законите на дишането, той разбира законите на духовния свят“ [43, с. 76].

„Духовният свят за който говоря не е далеч от вас. От живота ви зависи дали ще се движите в грубия, физическия свят или в духовния, в любовта на ангелите“ [43, с. 88].

„Духовният свят е свят на музика“ [44, с. 22].

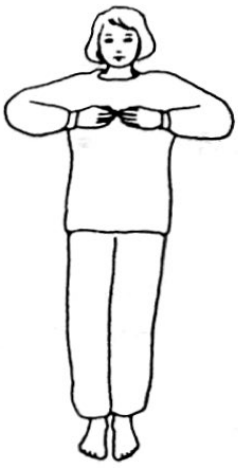
„Музиката носи живот и сила. Тя се отразява здравословно върху човека. Който пее е кандидат за здравето. Използувайте благата чрез пеенето и каквото придобиете, вложете го в живота си“ [39, с. 38].

Чрез тия музикални дихателни упражнения, човек се приучава на музикалния метод, с който трябва да се служи в живота. Чрез тях той влиза в хармония с природата [2, с.82].

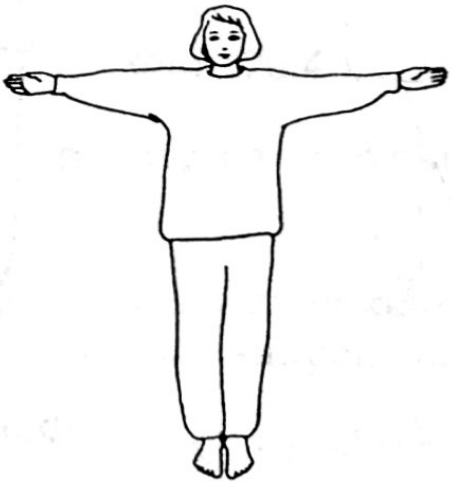
Музика: „Музикални упражнения за правилно дишане и пеене“. Всяка музикална фраза се повтаря три пъти.

Изходно положение

Изпълнителите са наредени по двойки в два концентрични



Фиг. 27.1



Фиг. 27.2

кръга с лице към центъра. Тялото е изправено, краката прибрани, ръцете свити в лактите са поставени пред гърдите с длани към тялото и допрени средни пръсти (фиг. 27.1).

Ход на движенията

При първия продължителен тон (виж нотния текст на стр. 184) се вдишва през носа и едновременно с това ръцете широко се разтварят хоризонтално встрани с длани обърнати напред (фиг. 27.2). При следващите тонове до края на музикалната фраза се издишва бавно с пеене на гласната „а". Едновременно с това ръцете се връщат обратно в изходното положение.

Тези движения се повтарят три пъти.

Накрая на упражнението ръцете се прибират свободно отстрани на тялото.

28. ПРОМИСЪЛ

„Желая ви да влезете в дома на Божието Благословение. Този е пътят, който всеки трябва да мине. Много е труден пътят, но така е за всеки, който се връща от далечния път" [27, с. 149].

„Божието благословение иде чрез готовността да услужваме. В ангелския свят заповед не се издава никога. Там всеки схваща Божиите мисли и ги прилага — досетлив е. Един ден и вие може да чувствате, да схващате Божиите мисли и да ги прилагате. Това е Божието благословение" [39, с. 125].

„Всеки трябва да носи в себе си кандилото на Мъдростта, напълнено с маслото на Истината и запалено с огъня на Любовта.

Запалите ли веднъж това кандило, то постоянно свети. В който дом свети това кандило, Божествените блага постоянно текат" [24, с. 243].

Вдигане на ръцете и обливане.

27. ДИШАНЕ

„Дишането е духовното хранене“ [27, с. 121].

„Който разбира законите на дишането, той разбира законите на духовния свят“ [43, с. 76].

„Духовният свят за който говоря не е далеч от вас. От живота ви зависи дали ще се движите в грубия, физическия свят или в духовния, в любовта на ангелите“ [43, с. 88].

„Духовният свят е свят на музика“ [44, с. 22].

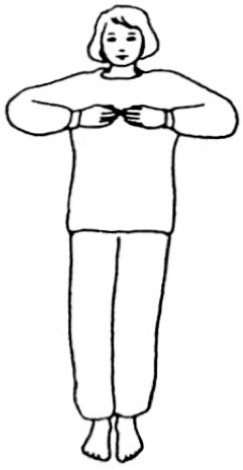
„Музиката носи живот и сила. Тя се отразява здравословно върху човека. Който пее е кандидат за здравето. Използвайте благата чрез пеенето и каквото придобиете, вложете го в живота си“ [39, с. 38].

Чрез тия музикални дихателни упражнения, човек се приучава на музикалния метод, с който трябва да се служи в живота. Чрез тях той влиза в хармония с природата [2, с.82].

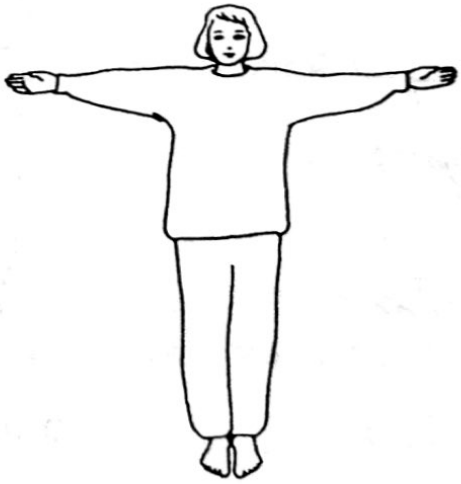
Музика: „Музикални упражнения за правилно дишане и пеене“. Всяка музикална фраза се повтаря три пъти.

Изходно положение

Изпълнителите са наредени по двойки в два концентрични



Фиг. 27.1



Фиг. 27.2

кръга с лице към центъра. Тялото е изправено, краката прибрани, ръцете свити в лактите са поставени пред гърдите с длани към тялото и допрени средни пръсти (фиг. 27.1).

Ход на движенията

При първия продължителен тон (виж нотния текст на стр. 184) се вдишва през носа и едновременно с това ръцете широко се разтварят хоризонтално встрани с длани обърнати напред (фиг. 27.2). При следващите тонове до края на музикалната фраза се издишва бавно с пеене на гласната „а". Едновременно с това ръцете се връщат обратно в изходното положение.

Тези движения се повтарят три пъти.

Накрая на упражнението ръцете се прибират свободно отстрани на тялото.

28. ПРОМИСЪЛ

„Желая ви да влезете в дома на Божието Благословение. Този е пътят, който всеки трябва да мине. Много е труден пътят, но така е за всеки, който се връща от далечния път" [27, с. 149].

„Божието благословение иде чрез готовността да услужваме. В ангелския свят заповед не се издава никога. Там всеки схваща Божиите мисли и ги прилага — досетлив е. Един ден и вие може да чувствате, да схващате Божиите мисли и да ги прилагате. Това е Божието благословение" [39, с. 125].

„Всеки трябва да носи в себе си кандилото на Мъдростта, напълнено с маслото на Истината и запалено с огъня на Любовта.

Запалите ли веднъж това кандило, то постоянно свети. В който дом свети това кандило, Божествените блага постоянно текат" [24, с. 243].

Вдигане на ръцете и обливане.

Това движение изразява, че трябва да приемем всички Божии благословения преизобилно и с пълна свобода.

Когато ръцете се вдигнат горе и се съединят над главата, тогава сме в контакт с енергиите на висшите мирове и ги пренасяме надолу на физическото поле. Като дойдат във физическия свят, ръцете се разделят. Значи във физическия свят имаме поляризиране-два полюса. Когато сме на физическото поле, ние сме далеч от реалността, която стои в основите на Битието.

Туй упражнение може да се нарече още: Метод за влизане във връзка с Идеалния свят [2, с. 83].

При изпълнение на упражнението се казва следната формула: *„Да пребъде Божият Мир и да изгрее Божията радост и Божието веселие в нашите сърца“.*

Изходно положение

Изпълнителите са обърнати с лице към центъра също както в предишното упражнение. Тялото е изправено, краката събрани, а ръцете са спуснати свободно по дължина на тялото. Мисълта е съсредоточена.

Ход на движенията

Ръцете се издигат широко встрани и нагоре, дъгообразно, докато върховете на пръстите на двете ръце се докоснат над главата. След това се прави движение наподобяващо „обливане“ с бавно спускане на ръцете надолу покрай тялото с длани насочени към тялото, докато достигнат до изходното положение (фиг. 28).

Фиг. 28

„Упражнението обливане да се прави със свещено чувство“ [6].

Със започване на движението започва да се произнася и горната формула и това продължава до края на обливането.

Упражнението се повтаря три пъти.

Част втора

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

СЛЪНЧЕВИТЕ ЛЪЧИ В НАЧАЛОТО НА ПРОЛЕТТА СА ПРЕДВЕСТНИЦИ НА БОЖЕСТВЕНИТЕ БЛАГА, КОЙТО ТЕ НОСЯТ ЗА ВСИЧКИ СЪЩЕСТВА [45, с.2].

Глава първа

ПРИНЦИПИ НА СЛЪНЧЕВИТЕ ЛЪЧИ

Когато първите пролетни цветя разтворят своите венчета и песните на първите прелетни птички ни донесат поздрави от топлия юг, каква радост трепва във всички сърца!Тези ранни предвестници ни говорят, че е близка чудната пролет, великият праздник в живота! Тогава той се окичва с всичкия си блясък и великолепие, щедро разкрива богатствата, които крие в своите недра.

Но човечеството не минава ли през същия процес? Има съответствие в разните области на живота. Много признаци ни говорят,че иде космична пролет. Една нова вълна залива днес света. В душите се засилва копнежът и усетът за един нов свят. Въпреки трясъка на днешните събития, будните души с радостно предчувствие долавят първите лъчи на новото, което иде.

Настоящите упражнения, наречени не напразно „Слънчеви лъчи", са именно като предвестници на новия ден, който с тихи стъпки пристъпва към нас; те ни говорят със свой език за красотата му.

И може ли с една дума да се характеризира великото, което днес се ражда в душите?

Любовта е новото, което днес иде в света! От няколко века преди Христа нейната нежна светлина е почнала да озарява душите. Изпърво като слаба искрица, тя постепенно се разгаря в душите в ярък пламък, който ще освети света. Вълната на любовта работи вече на Земята. И тя е непобедима. Едничката сила в света, която стопява всичко, преодолява всички препятствия, справя се с всички мъчнотии, едничката всепобедна сила е тя. Днес настъпва оная фаза в историята на човечеството, когато по законите на развитието тя се разцъфтява в човешката душа.

Човешкото съзнание се пробужда за ново откровение, за

ново прозрение в глъбините на Битието, за да долови същината на живота — прозрение за великата идея, че всичко е Любов! Тя е създала всички неща. Ние сме потопени в нея. Тя иде от звездите, от всеки слънчев лъч, от всеки плод.

И ние доброволно трябва да приемем любовта отвън и отвътре. Тя е едничкият ключ, едничкото разрешение на всички въпроси: лични, семейни, обществени, национални и общочовешки. Новото разбиране, което днес се ражда в душите е: Всяко нещо, което се прави без любов, е престъпление; то не дава никакъв плод.

Любовта е като скъпоценен камък, който дълги години е стоял заровен в земните недра под голямо напрежение и налягане, издържал ги е и е излязъл вече на свобода и простор, за да поеме ръководството.

Тя е новото, което спасява света от всички противоречия, страдания и разочарования. Любовта ще научи човека на нещо велико. До сега от хилядолетия всички са служили на себе си, а отсега нататък човек ще се учи да служи на Цялото, на Великото Разумно Начало в света.

Именно тая велика идея за раждането на нов, красив свят на Земята лежи като основна идея в тия упражнения. Музиката, движението и говорът им са проникнати от нея. С други думи, красивият велик процес, който става днес в колективната душа на човечеството — процес на пробуждане, просветление и освобождение — намира своя външен израз, своя отглас в тия упражнения. Тая идея е червената нишка, която минава през тях от началото до края.

*
* *

Движението е израз на живота. Водата докато се движи, запазва своята свежест и свършва работа. Ако стои на едно място, никаква работа не може да върши. Всичко в природата се движи: имаме движение на небесните тела, на облаците, светкавиците, духането на вятъра, люлеенето на дърветата, течението на реките.

И само тия движения на човека са ценни, които са взети из природата. Движенията, които не са взети от нея, не са

хармонични; те му вредят. Например, някой път човек прави неестествени движения или взема неестествена поза; чрез тези движения той влиза в едно низходящо течение. Хората страдат от неестествени движения. Красивите, естествените движения осмислят живота, вливат нови сили в него; те ползуват човек, освобождават го от ограничения.

Движенията в настоящите упражнения „Слънчеви лъчи" са взети из самата природа. Те съдържат в себе си в чист първичен вид слънчевия ритъм. Той е вложен и в музиката им.

Тия упражнения са взети от светилището на посветените, свалени са от висшите области на природата.

*
* *

Движенията при тия упражнения не трябва да бъдат резки; те трябва да имат известна мекота, красиви линии, грациозност. При ходене да се стъпва по възможност по-рано на пръсти и после на петата. Ако се стъпва по-рано на петата, предизвиква се сътресение в гръбначния мозък, при това тогава стъпките са по-груби, механични, нервни. Стъпването по-рано на пръсти подтиква мисълта към активност; то има връзка с по-фините сили на душата.

При правене на тия упражнения цялото тяло трябва да вземе участие при всяко движение. Всички клетки трябва да се раздвижат при всяко движение, и всяка част на тялото трябва да прави движение в полето, в което се намира.

Всяка мисъл, всяка идея може да намери своя външен израз в едно движение, и тогава то има мощно действие в света. Ето защо тия упражнения трябва да се правят с пълно съсредоточаване, с будно съзнание. Когато човек ги прави, не трябва да мисли за гъстата материя: за дрехи, обуща и пр.

При пеенето през време на упражненията енергията трябва да слезе от главния мозък в слънчевия възел и от там да отиде в ларинкса, а това ще рече следното: при пеене енергията трябва да мине през сферите на Любовта и така оживотворена, придобила магична мощ да претворява, да пресъздава, да мине през ларинкса. С други думи, при

изпълнение на тия упражнения човек трябва да пребивава със съзнанието си във възвишения свят на Любовта.

*
* *

Едни участвуващи се нареждат по двама в 12 лъча, насочени към центъра, а други образуват външния кръг около първите. Изпърво лъчите се движат по радиусите, а външните — по окръжността. После почва въртене на левия партньор на двойката около десния и обратно, и двойно въртене. След това членовете на всяка двойка се залавят за ръце и пеят думите: „Ти си ме, мамо, човек красив родила" и т. н. После идат пляскане, движение, подобно на разцъфтяване и летене. Ще кажем по няколко думи за всеки един от тия моменти.

Дванадесетте лъча представляват дванадесет врати, през които влиза животът в нас. Това са дванадесетте врати на живота. Те по друг начин са изразени в тъй наречените 12 зодии. И в Откровението (21, 12) се говори за тези дванадесет врати.

Има две течения в природата: едно течение на енергии от Божествения Извор на живота навън и друго течение, което връща енергиите отново към центъра. Първото е изразено с приближаването на дванадесетте лъча към центъра. Те отиват, за да вземат Божествените сили и след това се връщат, за да ги влеят във външния кръг, който се привежда в движение. Външният кръг представя колелото на живота. Той е привеждан в движение чрез силите, които се получават чрез дванадесетте лъча от Божествения център от Великото Разумно Начало в света.

Този процес има своето отражение, своите аналогии във всички полета на живота. Например, в човешкото тяло има две течения: артериално и венозно. Първото отива от центъра към периферията с чиста кръв, а второто — от периферията към центъра с венозна, за да се пречисти и отново да влезе в кръговрата на живота.

Този космичен процес има своето отражение, например, и в слънчевата система. Земята се върти около Слънцето. Земната орбита в случая представлява външния кръг. Дви-

жението по 12-те лъча означава в случая електромагнитните течения от Слънцето към Земята и обратно. Първото течение — от Слънцето към Земята — можем да наречем „артериално“. То носи електромагнитни слънчеви енергии. Второто можем да наречем „венозно“. То носи електромагнитни енергии, които са изгубили на Земята своя първичен ритъм; те минават през земния център и отново се връщат на Слънцето, за да добият първоначалния ритъм.

И тъй, в движението на дванадесетте лъча към центъра и обратно е изразен общият космичен процес, който става в малкото и голямото, в единичното и колективното, в частите и в цялото. Той става във всеки организъм, в колективното човечество, в слънчевата система и в цялата природа. Този процес поддържа колелото на живота. Това е великият ритъм на живота.

Пляскането с дясната ръка върху лявата при п ъ р в о т о н а п р е д в а н е к ъ м ц е н т ъ р а означава предаване на положителната енергия на дясната ръка на отрицателната лява ръка. Така двете ръце се хармонизират, и в това състояние можем да направим крачка напред. Това именно е изразено с движенията на ръцете в ляво без пляскане — нещо като полетяване напред. Значи, докато не уравновесим енергиите си, не можем да полетим, да отидем напред.

В р ъ щ а н е т о става с движение на нозете в полукръгови, изпъкнали линии. Значи това, което е взето от центъра, сега се предава на външния кръг.

Линиите, които описват движението на нозете при второто напредване към центъра изразяват магнетичните сили — силите на сърцето.

Движенията при третото напредване към центъра изразяват уравновесяване на електромагнитните сили — те изразяват волята.

*
* *

Благодарение на този вечен космичен прогрес човечеството върви напред: от неорганизиран живот към организиран. В следващите фигури на „Слънчевите лъчи“ е представен именно този исторически път на човечеството към просветление. В движения № 4, 5 и 6 — именно във в ъ р т е н е т о —

е представена оная фаза в историческия ход на човечеството, когато то е в затворения кръг на гъстата материя и няма никакъв изход.

Ако проследим развитието на човечеството от четвъртата раса насам, ще видим, че човешкото съзнание постепенно потъва в материята, изгубва духовните ценности и идва до материалистична култура; даже и съзнанието за реалността на висшите области на духа е изгубено. В тая фаза човечеството работи предимно с материалните сили и закони. Силите на духа са ограничени. Човечеството е в затворен кръг. Това е изразено именно чрез въртенето. Въртенето е единично и общо; значи човечеството е в затворен кръг, както в индивидуалния живот, тъй и в колективния.

Но ето, идва моментът на освобождение от ограничението на затворения кръг. Въртението престава. Членовете на двойките се залавят за ръце и пеят песента „Ти си ме, мамо, човек красив родила".

Този процес, през който минава човечеството, до известна степен е изразен и в българската народна музика. Народната музика изобщо изразява пътя на народната душа. Пътят, по който върви българската народна душа, е изразен в българската народна музика. Кое е характерно в последната? То е копнежът по нещо изгубено. В някои свои песни българинът изразява тъгата си за нещо изгубено: той е в затворен кръг; и понякога идва до просветление, проблясва в него надежда за освобождение. И това личи в музиката; но после пак идва мотивът на скръбта по нещо изгубено. Този процес е общочовешки. Съдържанието на „Слънчеви лъчи" можем да изразим и така: Това е пътят на човечеството от затворения кръг към свободата.

Докато човек се смущава в себе си, той е в старото, той се върти в един кръг, обикаля по него и като дойде на старото място, казва: „Няма ли изходен път?" Докато е в затворен кръг, той е като кон, който вършее. И когато намери врата да излезе от този кръг, той се зарадва.

Излизането от затворения кръг, това е пробуждане на душата — освобождение. Днес е епохата, когато това предстои като колективен процес в човечеството. Пробуденият човек разбира своето естество, предназначение, мисия и работа в света. Той излиза от света на терзанията,

ограниченията и сълзите, влиза в един музикален свят и радостно пее: „Ти си ме, мамо, човек красив родила, умен да бъда, добре да мисля, добре да любя — туй животът е на рая“. Това е светлият празник, който очаква и за който копнее човешката душа през вековете.

Това е онуй тържество, което виждаме изразено и в Деветата симфония на Бетховен — когато след дълги, мъчителни борби, страдания и разочарования, у човека идва светлина, проблясък за неговото място в живота. Упражненията „Слънчеви лъчи“ — това е великата драма на пътя на човека и човечеството. Тия ритмични упражнения имат в себе си силата да тласнат напред този процес, да съдействуват за преминаването от сферите на затворения кръг в радостта на освобождението! И кой е моментът, когато човек скъсва веригите на затворения кръг и влиза в широкия свят на свободата? Когато в него проблесне първият лъч на любовта!

След дълги борби, външни и вътрешни, прозвучава тържествената песен на освободения от веригите на миналото. Това е изразено с думите на песента: „Ти си ме, мамо, човек красив родила“.

Оковите са паднали за винаги от него. Той вече по съвсем нов начин разбира живота. Да си представим човек, когото след дългогодишен затвор пущат на свобода: с каква радост той се приближава до най-малката тревичка, как всеки слънчев лъч, всяко полъхване на ветреца, всяка гледка на звездите е за него велик извор на радост! Или да си представим семка, заровена в студената влажна земя, притисната в тъмнината на черната пръст. Но силите на семката са по-мощни. Те преодоляват всички препятствия, и новият стрък се издига горе на слънце, простор и свобода. Нещо аналогично е, когато за първи път проблесне първият лъч на любовта в човешката душа! Това е излизане от дълъг, тъмен тунел на засмяна, слънчева, цветна поляна.

В песента се говори за майката. Тук е думата за Великата Световна Майка — Разумната Природа — от която излиза човешката душа. След завършване на училището, душата отива при Майка си с плодове, събрани от ученето и готова да служи.

Пляскането, което следва, е израз на радостта от влизането в новия свят, който сега се ражда на Земята. Това е връщане в живота на рая. А раят — това е пребиваване в любовта!

Слагането на ръцете една върху друга — това е хармонизиране на двете течения — топлото и хладното, магнетичното и електричното. Долната част на ръката означава топлото течение, сърцето, а горната част — хладното течение на ума. След хармонизирането на двете течения, ръцете се отварят настрани като цвят. То означава готовност за приемане: душата се разцъфтява и приема силите, нужни за нейното повдигане, както цветът се отваря, за да приеме слънчевите лъчи.

После ръцете правят движения, подобно на летение. Това е пътят на светлината. Туй символизира зреенето на плодовете. Човек влиза в пътя на всички възможности за постижение, свободен от всички ограничения. Това именно символизира летенето. Това е излизане из живота на сенките и влизане в живота на Великата Реалност.

*
* *

При всяка правилна мисъл, чувство или движение човек трябва да придобие нещо, трябва да има известни постижения. Само това, което носи придобивки, е ценно. Мерило за правилността, красотата и хармоничността на едно движение е радостта, която се чувствува при изпълнението му. Човек, който прави тия упражнения, чувствува радост, освежаване, общ подем на всичките си сили — физически и духовни.

Тия упражнения имат лечебно, здравословно въздействие по две причини:

1. Събуждат спящите сили на организма.

2. Свързват човека с живите сили на природата. Чрез тия движения ние влизаме в съгласие със законите на природата, за да ни даде тя това, което ни е нужно, и ние да ѝ дадем това, което ней е потребно.

Тия упражнения обновяват и подмладяват; те лекуват не само болестите, но и всички телесни и душевни неразположения; при тях целият човешки организъм трепти музикал-

но. А в музикалния свят няма болести, няма и смущения. Ето защо, чрез тия упражнения човек излиза из света на смущенията, разочарованията, недоволствата, тревогите и безпокойствата и влиза в един свят на хармония. Този, който играе една година тия упражнения съзнателно, ще бъде здрав, ще се освободи от много болести или ще ги предотврати чрез повдигане жизненото ниво на организма.

Днес хората страдат от застой в малките мускули на тялото, които не се движат, а това разстройва кръвообращението. Тия упражнения имат между другото за цел да раздвижат всички мускули на тялото и то не само чрез външни движения, но и чрез трептенията на музиката. Тая музика раздвижва материята на тялото, и тогава електромагнитните сили протичат свободно през слънчевия възел и през цялото тяло. А това лекува и обновява. В бъдеще ще има специална лечебна музика за разните болести — за всяка болест ще има специфична музика.

Знае се законът за възприемчивостта спрямо вълни с определена дължина и бързина на трептението. Ако нагласим една антена да възприема вълни с определена дължина, то тя ще ги възприеме, а другояче ще бъде безчувствена към тях. Тия упражнения привеждат организма и съзнанието в състояние на възприемчивост спрямо висшите слънчеви енергии, които са необходими за повдигането на цялото човечество. Чрез тия упражнения човек влиза във връзка с Разумното в света и в този обмен получава ценни дарове. Той влиза в една по-висока гама. Чрез тия упражнения става обмен с напредналите Същества, те се съединяват с нас; тогава те са в нас и ние — в тях.

Тия упражнения освобождават човека от всички вериги, от всички наслоени идеи на миналото, и той влиза в света на Истината, добива своята свобода.

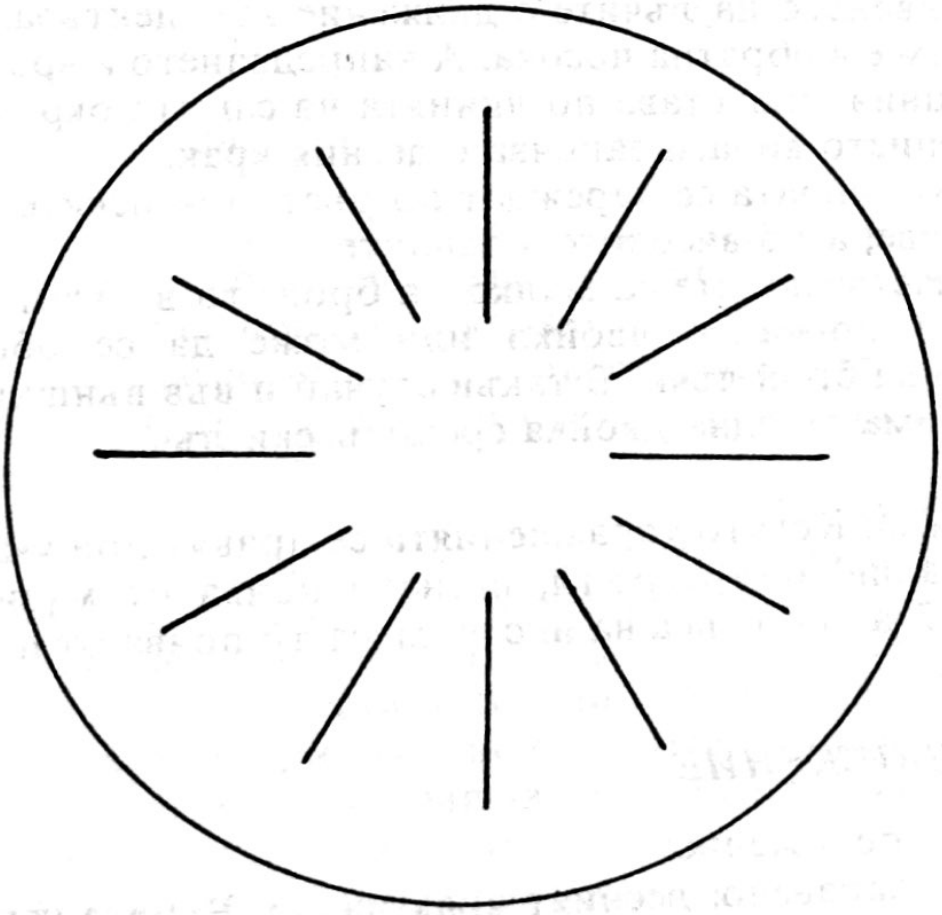
Те събуждат дарбите, скрити в човешката душа и чакащи своето развитие.

Тия упражнения носят мир на Земята!

Природата е изобилна с блага, които остават неизползувани, понеже хората не знаят нужните методи. При всички тия богатства в природата, Земята е долина на сълзите! Това е поради неразумните методи, които хората прилагат. Тия

упражнения са подготовка на тялото и душата за една нова култура.

Във всяко населено място, във всички градове и села трябва да се правят тия упражнения от 22 март нататък. Те ще допринесат за внасяне на един нов елемент в човечеството. Ще бъдат светъл лъч в днешния живот, ще внесат небивал подем във физическия живот на обществото, ще събудят мощните сили на възхода. Желателно е ония, които искат доброто на народа, да внесат тия упражнения в училището и в обществото на възрастните. Тяхното въвеждане ще донесе едно ценно благо: ще имаме здраво и умно поколение, което е готово за работа! Това е за благоденствието на цялото общество [45, с. 11-18].



Фиг. 29

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЯТА НА СЛЪНЧЕВИТЕ ЛЪЧИ

Участвуващите се нареждат по двойки в 12 лъча, насочени към общ център. Във всеки радиус има 6 двойки. Разстоянието между двамата партньора в двойката и между двойката е около един метър (фиг. 29).

Около лъчите има кръг, съставен също от двойки. Разстоянието между лъчите и външния кръг е няколко метра.

Участвуващите в лъчите са обърнати с лице към центъра, а тия във външния кръг — с лявото рамо към центъра.

Напредването на лъчите е движение към центъра, а връщането им е в обратна посока. А напредването и връщането във външния кръг става по линията на самата окръжност.

Движението винаги започва с десния крак.

В лъчите лицата се нареждат по ръст: по-ниските в предните редове, а по-високите в задните.

Ако участвуващите са малко на брой, то в лъчите могат да влизат по-малко двойки или може да се образуват по-малко на брой лъчи. В такъв случай и във външния кръг може да има по една двойка срещу всеки лъч.

Забележка: Когато упражненията се правят при участието на музикални инструменти, пеенето почва от музикалния мотив № 7, а при липса на инструмент то почва от началото [46, с. 19].

ПЪРВО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Тялото изправено, десният крак назад. Ръцете успоредни с изправени пръсти се поставят от дясната страна надолу под ъгъл 45° (фиг. 30.1).

Фигура I (Напредване)

Музика: Музикален мотив № 1 се изсвирва един път.

1-ви и 2-ри такт: крачка напред с десния крак, левият се вдига на пръсти. Едновременно с това ръцете грациозно се изнасят успоредно нагоре под наклон 45°, малко вляво и леко се пляска (фиг. 30.2).

Фиг. 30.1

Фиг. 30.2

3-ти такт: преместване тежестта на тялото върху левият крак с леко полюляване назад. Десният крак малко се повдига и леко се прегъва в коляното с пръсти сочещи към земята. Едновременно с това ръцете, успоредни една на друга, описват дъга надолу и отиват от лявата страна на тялото под наклон 45°.

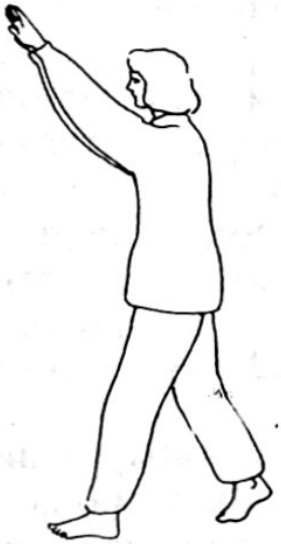
4-ти и 5-ти такт: тежестта на тялото се премества върху десния крак и едновременно с това ръцете се изнасят напред. Крачка напред с левия крак, а десният се вдига на пръсти. През това време ръцете отиват успоредно нагоре под наклон 45° малко вдясно с длани насочени напред (фиг. 30.3).

6-ти такт: както 2-ри такт, но с обратни крака и ръце. Тези движения се повтарят до края на музикален мотив № 1. През време на целия музикален мотив ръцете отиват нагоре три пъти вляво с пляскане и два пъти вдясно без пляскане. При последния такт на мотива десният крак остава напред.

Фигура II (Въщане)

Музика: Музикален мотив № 1 се изсвирва един път

Ръцете се поставят на кръста с пръсти насочени напред, а палецът назад. Това положение на ръцете се запазва до края на музикалния мотив. Десният крак прави крачка назад с полукръг и застава зад левия. След това левият крак прави крачка назад с полукръг и застава зад десния. Тези движения се повтарят до края на музикалния мотив № 1. При всяка стъпка се прави леко подскачане (пружиниране). Всеки полукръг се извършва за един такт на музикалния мотив. Правят се всичко 15 стъпки назад със странично дъгообразно изнасяне на краката (фиг. 30.4).



Фиг. 30.3

Фиг. 30.4

ВТОРО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение

Тежестта на тялото е на левия крак. Ръцете са на кръста.

Фигура I (Напредване)

Музика: Музикален мотив № 2, изсвирва се един път.

1-ви, 2-ри, 3-ти и 4-ти такт: десният крак, който в края на предходната фигура остава назад отива с полукръг пред левия, малко вляво от него, докосва с пръсти земята и се връща с полукръг зад левия. Това движение се повтаря два пъти (фиг. 31).

5-ти такт: крачка напред с десния крак и едновременно с това левият се повдига от земята.

Движенията, описани в горните пет такта, се повтарят с левия крак.

Общо тези движения се правят 4 пъти с десния крак и 3 пъти с левия. При последното — четвъртото движение десният крак прави един полукръг напред, един назад, един напред и след това непосредствено започва връщането.

Фигура II (Връщане)

Музика: Музикален мотив № 3 се изсвирва един път. Връщането по същия начин както е описано в Първо движение, *фигура II*. Правят се 20 стъпки назад. При последния такт левият крак остава назад.

ТРЕТО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Тежестта на тялото е на левия крак. Ръцете са на кръста.

Фигура I (Напредване)

Музика: Изсвирва се музикалният мотив № 4 с пълните повторения — всичко 2 пъти.

Фиг. 31

Фиг. 32

1-ви, 2-ри, 3-ти такт: десният крак с прегънато почти под прав ъгъл коляно се изнася напред и два пъти докосва земята с пръсти, като при третия път стъпва малко по-напред и поема тежестта на тялото. Едновременно с това левият крак леко и ритмично пружинира.

Същите движения се повтарят в следващите три такта, но с разменени крака (фиг. 32).

Тези движения се повтарят 6 пъти с десния и 6 пъти с левия крак.

При последния такт десният крак остава назад, но той прави бързо полукръг напред и с това се приготвя за връщане.

Фигура II (Връщане)

Музика: Музикален мотив № 5 се изсвирва един път.

Връщането става по същия начин, както е описано в Първо движение, *фигура II*.

Правят се 13 стъпки назад. След това десният крак се прибира при левия.

ЧЕТВЪРТО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Тялото изправено. Краката прибрани. Ръцете на кръста.

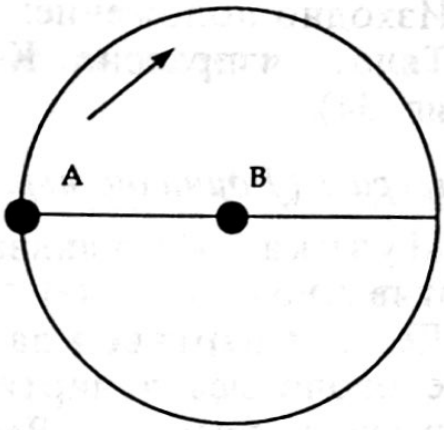
Фигура I (Единично въртене)

Музика: Първата част на музикалния мотив № 6

Със започването на музиката левият партньор на всяка двойка описва с 10 стъпки пълен кръг около десния партньор като се започва с десния крак. Крачките са плавни, с леко прегънато коляно. Стъпва се леко на пръсти със слабо забележимо люлеене на тялото. Кръгът се описва по такъв начин, че левият партньор се обръща надясно, минава пред другия, после завива зад него и застава на първоначалното си място.

През това време десният партньор стои на място, като тежестта на тялото му пада върху левия крак, а десният крак се изнася напред и с леко прегънато коляно 4 пъти докосва с пръсти земята и на петия път се прибира до левия крак. След това левият крак повтаря същото движение 4 пъти и на петия се прибира до десния крак (фиг. 33.1 а, 33. 1б).

Фиг. 33.1а



Фиг. 33.1б

Фигура II (Изпълнение на място)

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6

Двамата партньори изнасят десния си крак напред, леко прегънат в коляното. С пръстите на десния крак 3 пъти се докосва земята и на четвъртия път десният крак се прибира до левия. Същите движения се повтарят с левия крак (фиг. 33.2).

Фиг. 33.2

ПЕТО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Тялото изправено. Краката прибрани. Ръцете на кръста (фиг. 34).

Фигура I (Единично въртене)

Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.

Десният партньор на всяка двойка прави същото движение около левия партньор, както е описано в Четвърто движение, *фигура I*. Десният партньор описва кръг около левия, като минава пред него, завива зад него и застава на първоначалното си място. Движението се извършва за 10 стъпки като се стъпва леко на пръсти (фиг. 35).

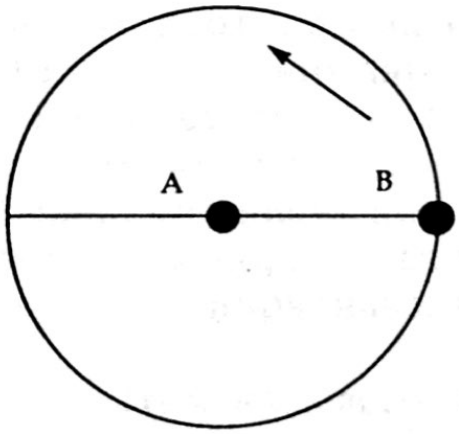
През това време левият партньор прави същите движения, които са описани за десния в Четвърто движение, *фигура I*.

Фигура II. (Изпълнение на място)

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив.

Повтарят се движенията, описани в Четвъртото движение, *фигура II*.

Фиг. 34



Фиг. 35

ШЕСТО ДВИЖЕНИЕ

Изходно положение:

Тялото изправено. Краката прибрани. Ръцете на кръста.

Фигура I (Двойно въртене)

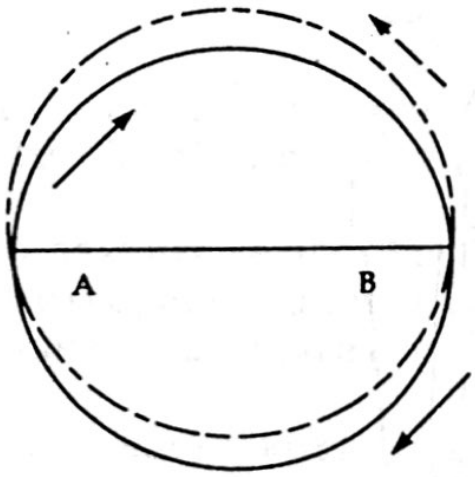
Музика: Изпълнява се първата част на музикалния мотив № 6.

В 10 музикални такта с 10 стъпки левият и десният партньор на всяка двойка описват плавно кръгове. Всеки описва кръг по начина, по който се е движил при единичното въртене. Когато се минава отпред, десният партньор описва външния полукръг; когато се минава отзад, левият партньор описва външния полукръг (фиг. 36).

Фигура II (Изпълнение на място)

Музика: Изпълнява се втората част на музикалния мотив № 6. Повтарят се движенията, описани в Четвърто движение, Фигура II.

Четвърто, Пето и Шесто движения се повтарят още веднъж.



Фиг. 36

СЕДМО ДВИЖЕНИЕ

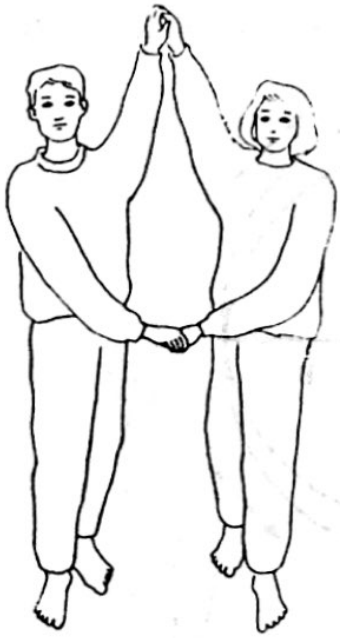
Музика: Музикален мотив №7.

Участващите във всяка двойка се приближават един към друг, хващат се за ръцете, като вътрешните им ръце се издигат високо над главата, а външните им ръце са хванати долу, малко под нивото на слънчевия възел, образувайки красив венец (фиг. 37). В това положение всички пеят музикалния мотив № 7.

ОСМО ДВИЖЕНИЕ

Музика: Изсвирва се музикалният мотив № 8.

Със започването на музикалния мотив в началото на всеки такт ръцете леко пляскат пред гърдите, като дясната ръка пляска върху лявата. След всяко пляскане ръцете се разтварят леко и се повдигат нагоре. В това движение на ръцете се крие принципът на освобождението. В същото време всички пеят музикалния мотив № 8: „Рай, рай, рай" (фиг. 38).



Фиг. 37

Фиг. 38

ДЕВЕТО ДВИЖЕНИЕ

Фигура I

Музика: Първата част на музикалния мотив № 9.

Изпяват се два пъти думите: „Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две“.

Двете ръце сгънати в лактите се поставят пред гърдите една върху друга с длани обърнати надолу. Дясната ръка е отгоре (фиг. 39.1). През това време се изпява думата „Кажи“. След това ръцете се разтварят дъгообразно подобно на цъфнал цвят, като всяка от тях описва полукръг, малко повече от 90° (фиг. 39.2). Това движение изразява разцъфтяване. Изпява се думата „ми“. Отново ръцете се поставят една върху друга, като лявата е отгоре и се пее думата „кажи“.

Същите движения се повтарят до края на музикалния мотив, при което става смяна на ръцете: първо дясната се поставя отгоре, после лявата, пак дясната и т. н. При всяка нечетна дума на горния музикален текст ръцете са една над друга, а при всяка четна дума те се разтварят. Само при последната дума „две“ се правят и двете движения.

Фигура II

Музика: Втората част на музикалния мотив № 9.

Всички пеят думите: „Твойте думи две, сладки думи две“ (2 пъти).

Двете ръце свити в лактите се поставят пред гърдите една над друга (дясната е отгоре) с длани обърнати надолу. При това положение на ръцете се изпяват думите: „Твоите думи две“ (фиг. 39.1).

При разтварянето на ръцете, което се извършва по начина описан в *фигура I*, Девето движение, се пеят думите „сладки думи две“ (фиг. 39.2).

Това се повтаря 2 пъти. При повторението лявата ръка е под дясната.

Фиг. 39.1

Фиг. 39.2

ДЕСЕТО ДВИЖЕНИЕ

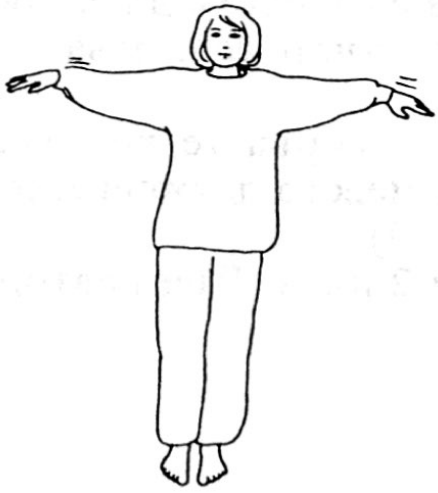
Музика: Музикален мотив № 10.

Изходно положение:

Тялото е изправено. Ръцете са поставени хоризонтално встрани с длани насочени надолу. Ръцете правят 5 вълнообразни движения подобно на летене, като се пеят думите „Туй е рай“ (3 пъти) и един път думите „Туй е рай, рай“ (фиг. 40).

Накрая упражнението завършва с леко трептене на ръцете в китките.

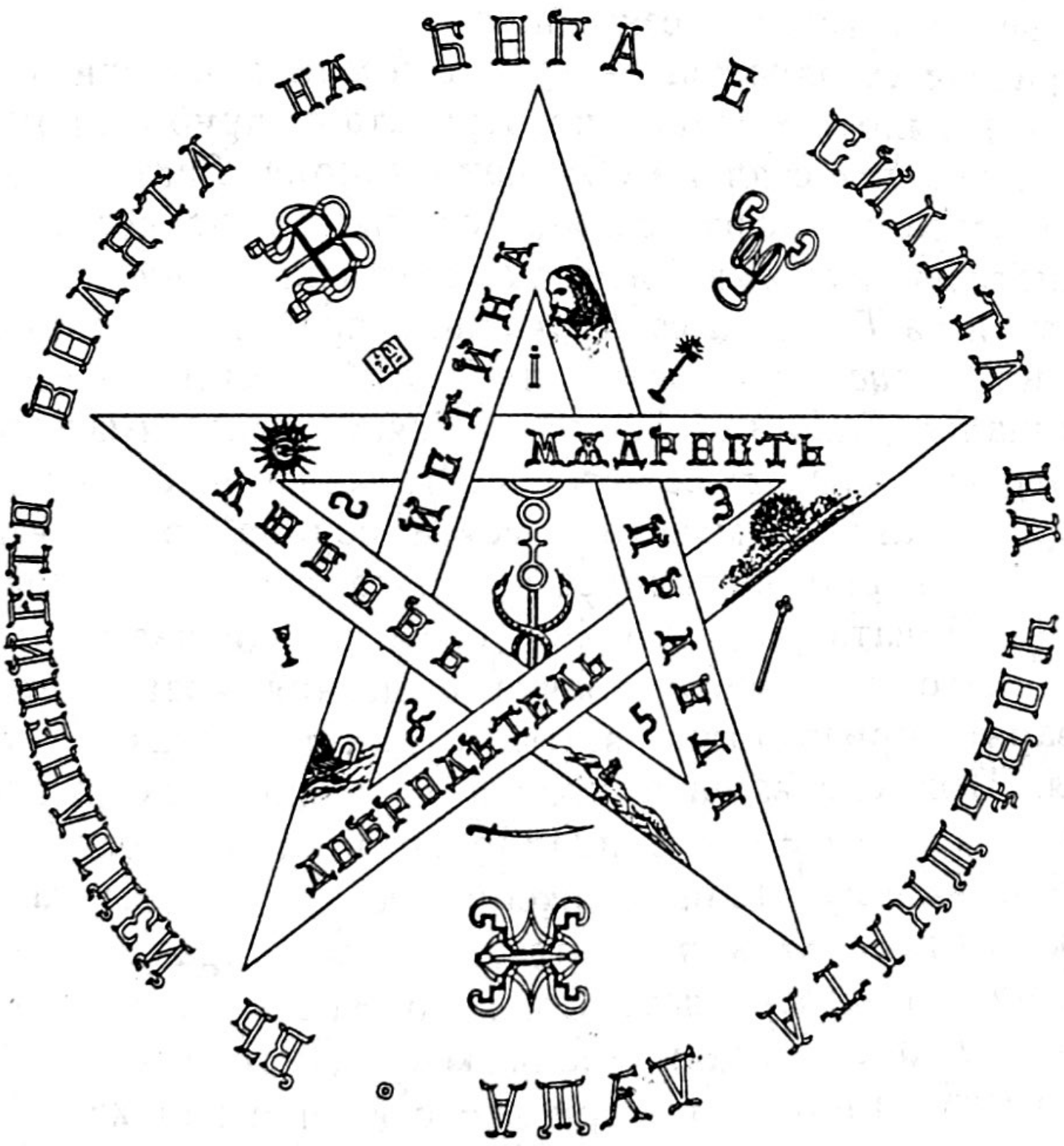
Песента и петте вълнообразни движения се повтарят още веднъж.



Фиг. 40

Част трета

ПЕНТАГРАМ



УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПЕНТАГРАМА

Музика: Пентаграм (Бархан Беру), 80 такта, повтаря се 5 пъти

Пентаграмът е символ на *Космичния Човек*. Пентаграмът се играе в кръг. Кръгът символизира безконечното, така че играейки пентаграма ние изразяваме развитието на *Космичния Човек* в неговата безкрайност.

Играчите се нареждат в кръг в прави радиални редици (фиг. 41). Тялото е изправено. Краката са прибрани. Ръцете са пред гърдите с длани обърнати надолу. Лакти хоризонтално встрани. Всяка редица се състои от пет двойки. Средната двойка символизира *Главата* на *Космичния Човек*. Отстрани на *Главата* са *Краката*, а крайните двойки символизират *Ръцете* на *Космичния Човек**. Желателно е да има 12 радиални редици от 10 човека всяка, а ако няма толкова пантаграмът може да се играе и с по-малко на брой редици. С първия такт на музиката всяка редица тръгва напред перпендикулярно на радиуса на кръга както е показано на фиг. 42. Цялата редица прави осем крачки напред (или 4 такта) като при всяка крачка с десния крак ръцете се разтварят хоризонтално встрани, докато образуват права линия. При следващата крачка с левия крак ръцете се прегъват в лактите хоризонтално и се поставят пред гърдите с длани надолу. Тези движения се изпълняват за един музикален такт. *Краката* спират след осем крачки, а *Ръцете* и *Главата* продължават. След още осем крачки *Ръцете* спират, а *Главата* прави още осем крачки (фиг. 43). Следват четири музикални такта, при което всички двойки се обръщат с лице една към друга, както е показано на фиг. 44. При това обръщане се налага всяка двойка да направи малка промяна в положението си, за да се образува правилна пентаграма. Дотук музиката е изпълнила шеснадесет такта. След това започва разместването на двойките по следния

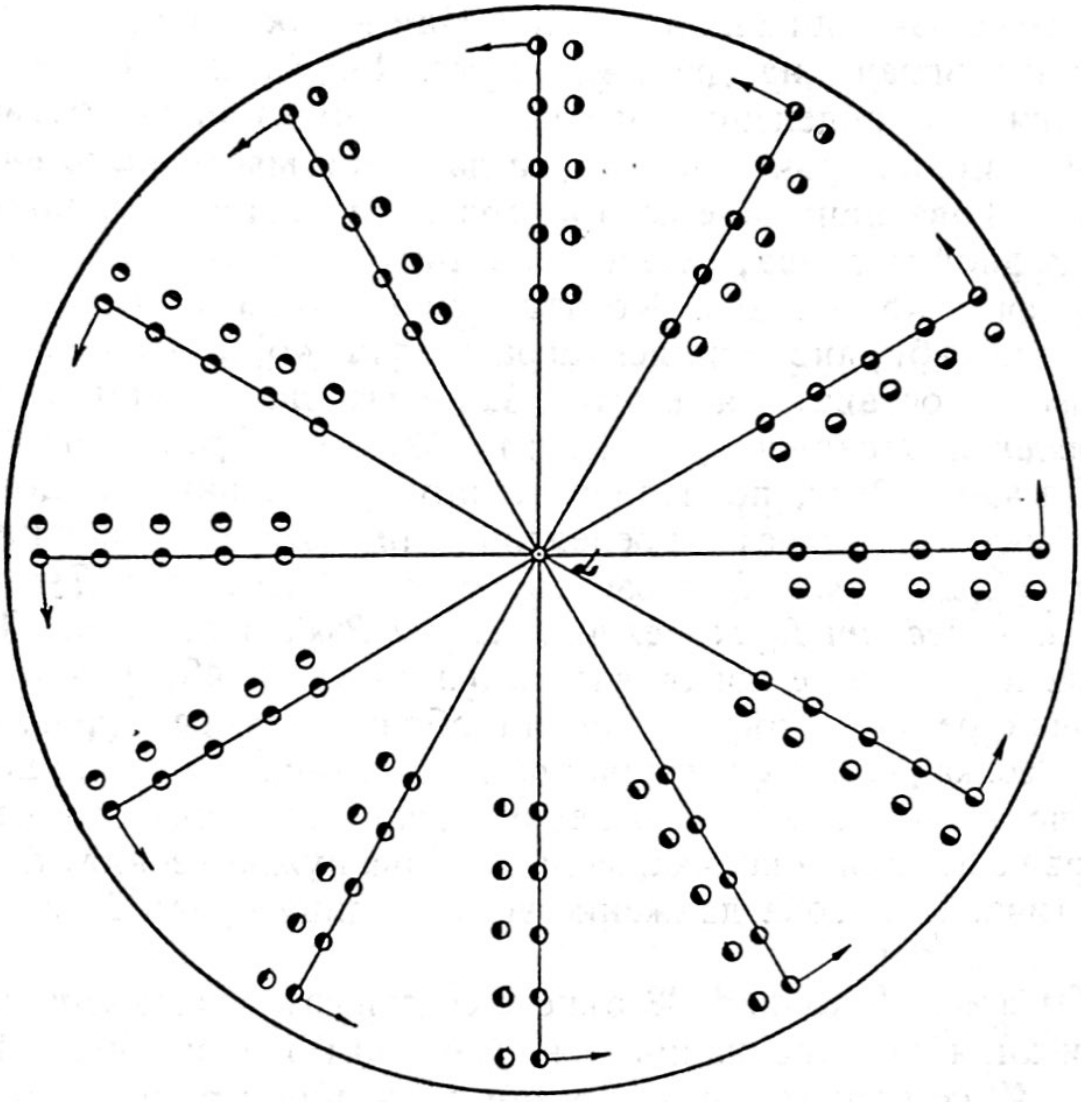
* С тези условни понятия по-нататък са означени положенията на двойките (1, 2, 3, 4 и 5) при изпълнението на Пентаграма.

начин: (фиг. 45). *Главата* става *Десен Крак*, *Десният Крак* става *Лява Ръка*, *Лявата Ръка* става *Дясна Ръка*, *Дясната Ръка* става *Ляв Крак*, а *Левият Крак* става *Глава*. Придвижването се извършва на два етапа. Най-напред се придвижват челните играчи на двойките (фиг. 45. А. В.). Когато те наближат определеното им място, вторият играч от зсяка двойка прави крачка напред, за да стори място на идващия играч. Това движение се повтаря като вторите членове от всяка двойка отиват при партньорите си, като застават зад тях (фиг. 45. С. Д.). Когато всичко това е извършено, започва събирането на пентаграма (фиг. 46). *Лявата Ръка* и *Главата* остават на място. Започват да се придвижват *Левият* и *Десният Крак*. Когато *Десният Крак* се изравни с *Дясната Ръка*, последната също тръгва напред, докато двойките достигнат определените им места, показани на фиг. 47. *Десният Крак* застава между *Главата* и *Дясната Ръка*, а *Левият Крак* между *Лявата Ръка* и *Главата*. Така цялата редица се изравнява радиално (фиг. 48). След това всички редици тръгват ветрилообразно напред (фиг. 49), като всяка редица спазва радиално положение по отношение на центъра. Това налага левият фланг на всяка редица да върви с по-малка крачка, за да не става нужда десният фланг да тича. При това движение всяка редица прави 32 крачки (за 16 такта).

От фиг. 41 до фиг. 48 ръцете се движат непрекъснато по описания по-горе начин (вж. фиг. 50.1 и фиг. 50.2). При фиг. 49 се правят кръгообразни движения с ръцете нагоре, които са показани на фиг. 51.1 и 51.2.

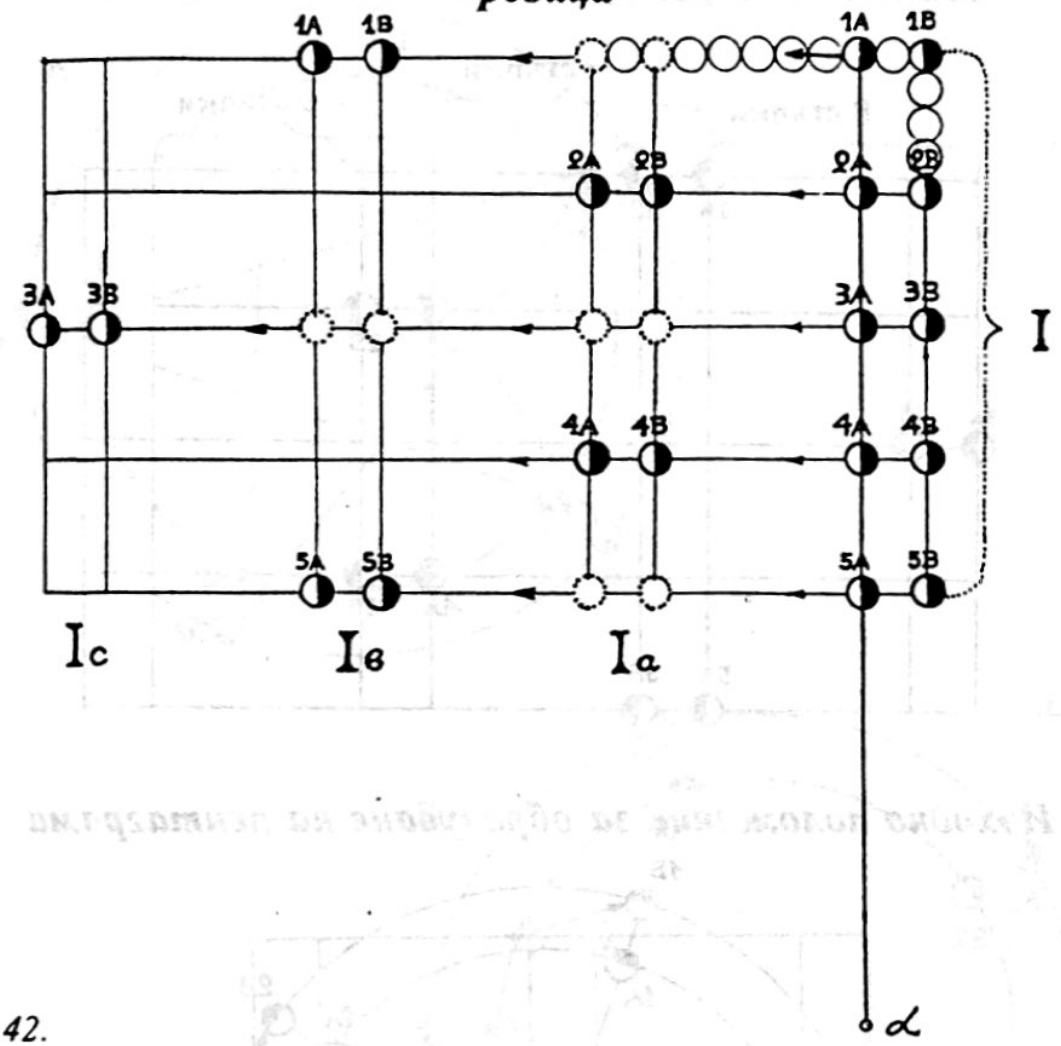
Този цикъл (от фиг. 41 до фиг. 49) се повтаря отново по същия начин пет пъти, при което всяка двойка е станала *Глава*, *Ляв* и *Десен Крак* и *Лява* и *Дясна Ръка*. Това означава, че всяка човешка душа преминава през опитността на петте основни принципа, с които е свързан *Космичният Човек*: Любов, Мъдрост, Истина, Правда и Добродетел. По този начин човешката душа получава съответните опитности, които са необходими за пълното ѝ развитие. Когато всички редици изпълнят петте кръга, за които говорихме, партньорите от всяка двойка се ръкуват сърдечно, защото чрез пентаграмът те са вече свързани в една свещена връзка в сърцето на Великия *Космичен Човек*.

Общ план на изходното положение



Фиг. 41.
Играчите са подредени в радиални редици в кръг с център α. Пълният брой на редиците е 12, но може да се играе и с по-малко на брой редици. Всяка редица е съставена от пет двойки. Играчите са означени с ◑, като ◖ е лицевата, а ◗ е задната част на играча. Играчите са подредени един зад друг с лице по посока на движението. Стрелките означават посоката на движението на редиците.

Съставни елементи и начален ход на движение на всяка редица

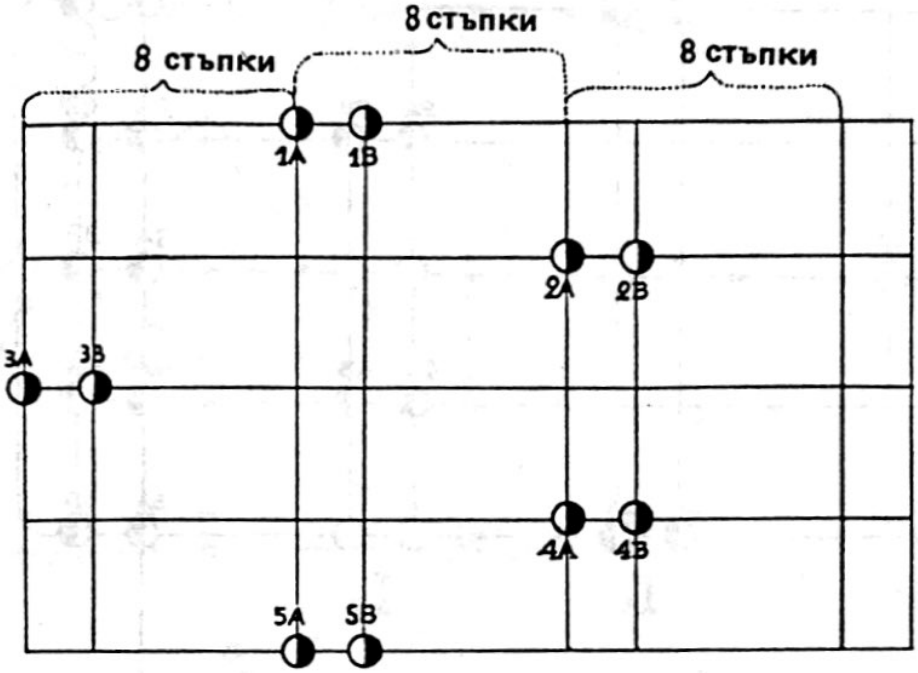


Фиг. 42.

Изходното положение I на редицата е идентично с това на фиг. 41. Средната двойка 3A3B представлява Глава, двойките 2A2B и 4A4B — Десен и Ляв крак и двойките 1A1B и 5A5B — дясна и лява ръка. При първия такт на музиката цялата редица се придвижда напред в посока перпендикулярна на радиуса на кръга с център α. Започва се с крачка напред с десния крак, като едновременно с това ръцете се разтварят хоризонтално встрани докато образуват права линия. При втората крачка с левия крак ръцете се прегъват в лактите хоризонтално и се поставят пред гърдите с длани надолу (вж. фиг. 50.1 и фиг. 50.2). След като цялата редица направи 8 крачки напред (за 4 такта) Краката 2A2B и 4A4B остават на място (положение Iа). Останалите двойки продължават още 8 крачки, след което Ръцете 1A1B и 5A5B остават на място (Положение I в). Главата 3A3B прави още 8 крачки напред до положение I с.

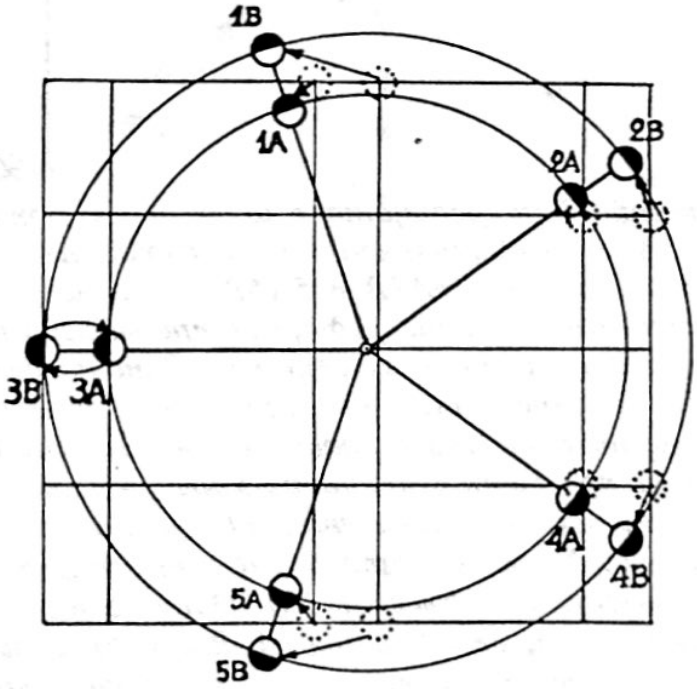
Незапълнените кръгчета ○ означават междинните положения на играча означен с ◑ . Незапълнените кръгчета ○ между 1B и 2B означават реално разстояние между две двойки в редицата. Кръгчетата с пунктир ◌ означават мястото на играча в предишните положения. Стрелките означават посоката на движението на редицата.

Крайно положение на играчите след праволинейното движение на редицата описано във фиг. 42



Фиг. 43.

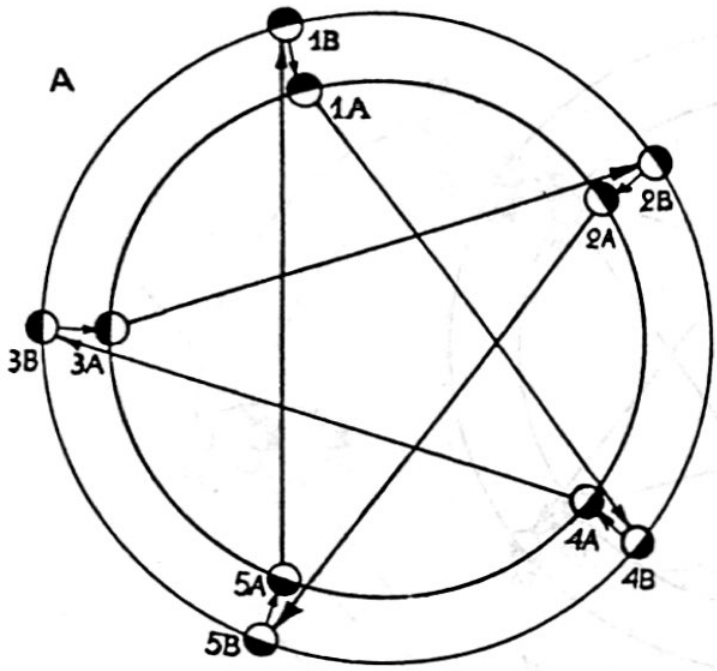
Изходно положение за образуване на пентаграма

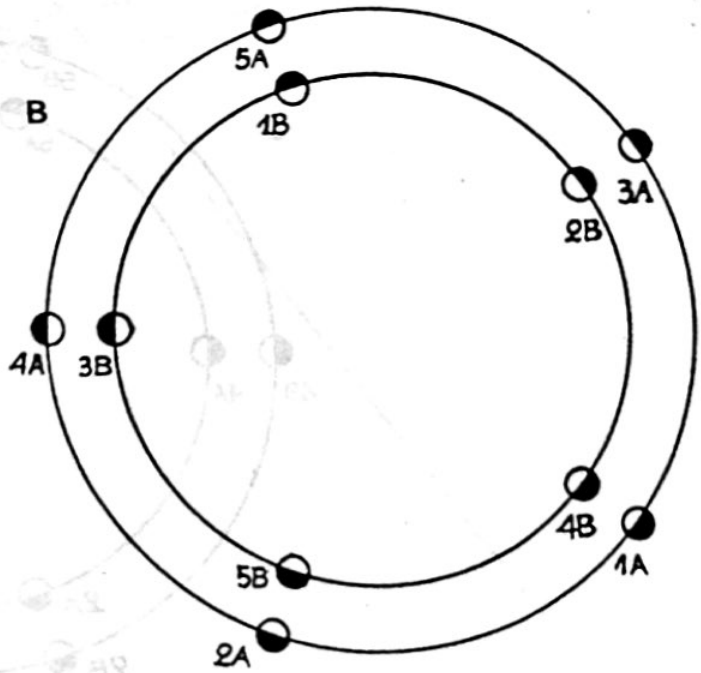


Фиг. 44.

От изходното положение означено с пунктирано кръгче (еднакво с това на фиг. 43), играчите се придвижват за 4 такта както е показано със стрелките на фигурата до новото положение, при което всяка двойка е разположена на върха на всеки лъч на пентаграма с лице към центъра на пентаграма. Ръцете продължават да извършват същите движения в страни и пред гърдите както е описано във фиг. 50.1 и фиг. 50.2.

Разгъване на пентаграма

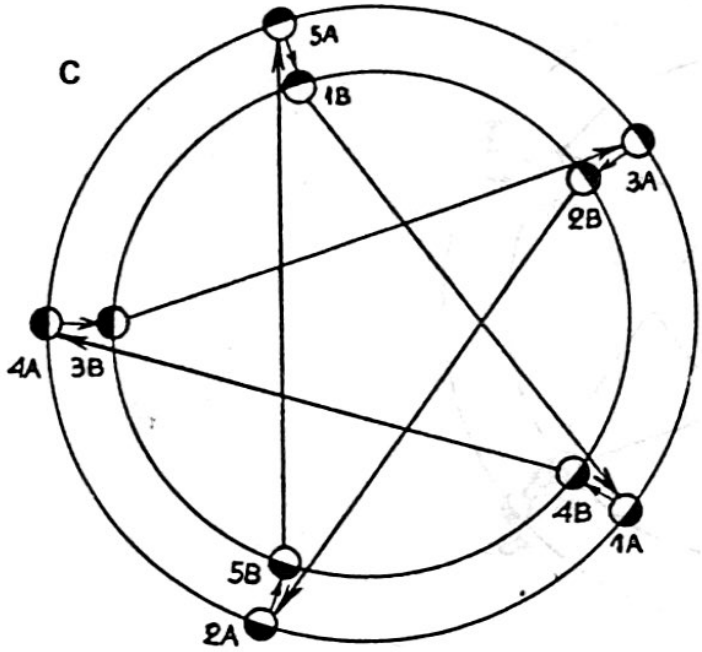


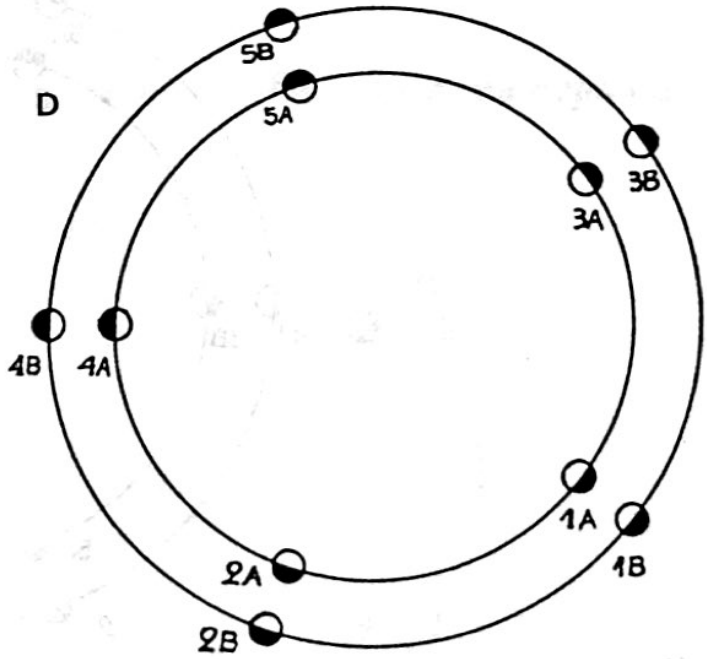


Фиг. 45

А. От изходното положение показано на фиг. 44 играчите 1А, 2А, 3А, 4А и 5А, разположени във вътрешния кръг тръгват едновременно напред в посоката означена за всеки от тях със съответна голяма стрелка. 1А се движи към 4В, 2А към 5В, 4А към 3В, 5А към 1В и 3А към 2В. Когато 1А, 2А, 3А, 4А и 5А наближат съответните си партньори 4В, 5В, 2В, 3В и 1В правят крачка напред, означена с малка стрелка и тогава 1А, 2А, 3А, 4А и 5А застават зад съответните си партньори. Движенията на ръцете са същите както във фиг. 42.

В. Крайно положение на играчите след движенията описани в А.



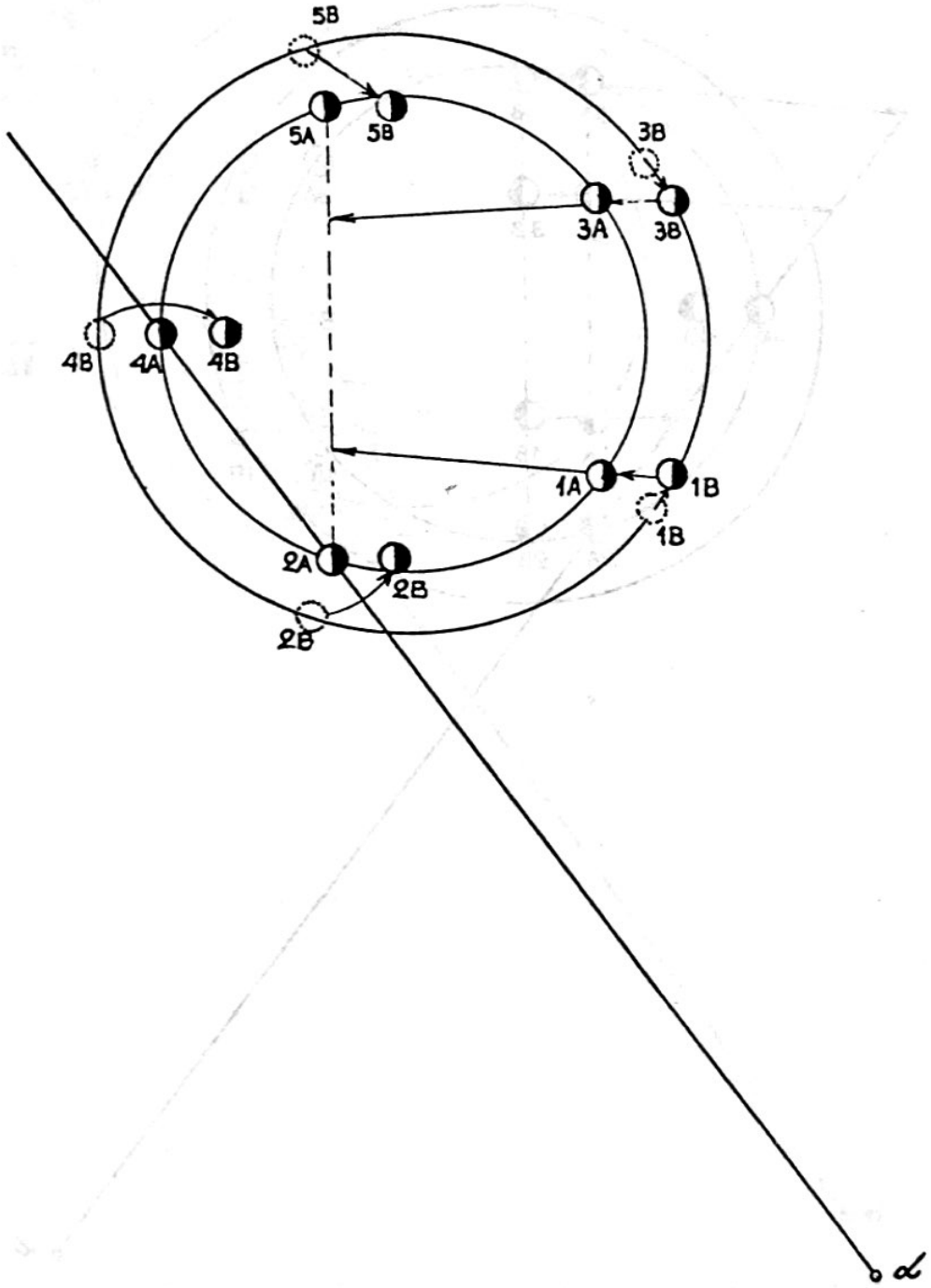


Фиг. 45

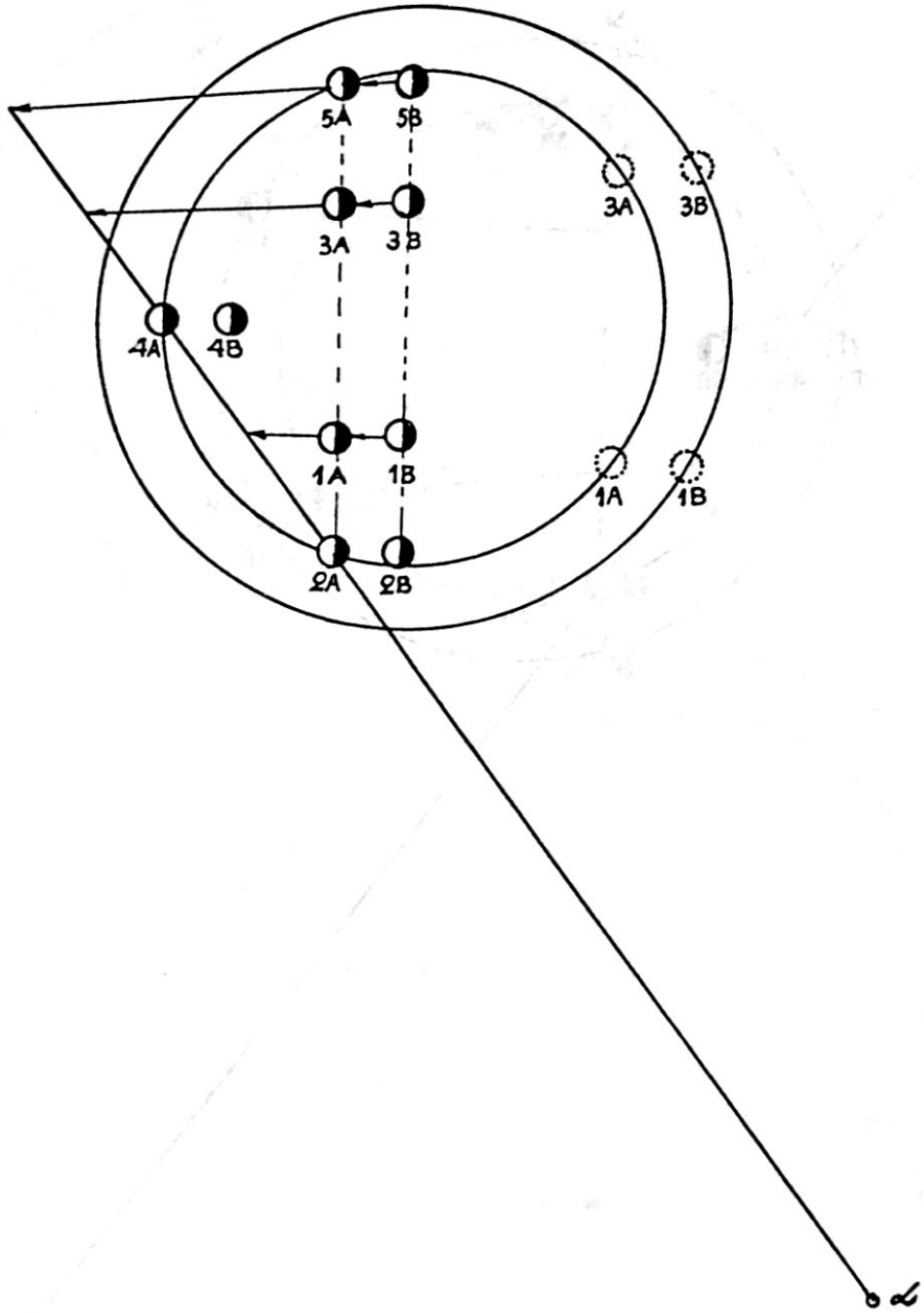
C. Повтарят се по същия начин движенията на играчите описано в A. Играчите от вътрешния кръг 1B, 2B, 3B, 4B и 5B се придвижват и застават съответно зад 1A, 2A, 3A, 4A и 5A.

D. Крайно положение на играчите след движенията описани в C, при което първоначалните двойки отново застават заедно.

Събиране на пентаграма

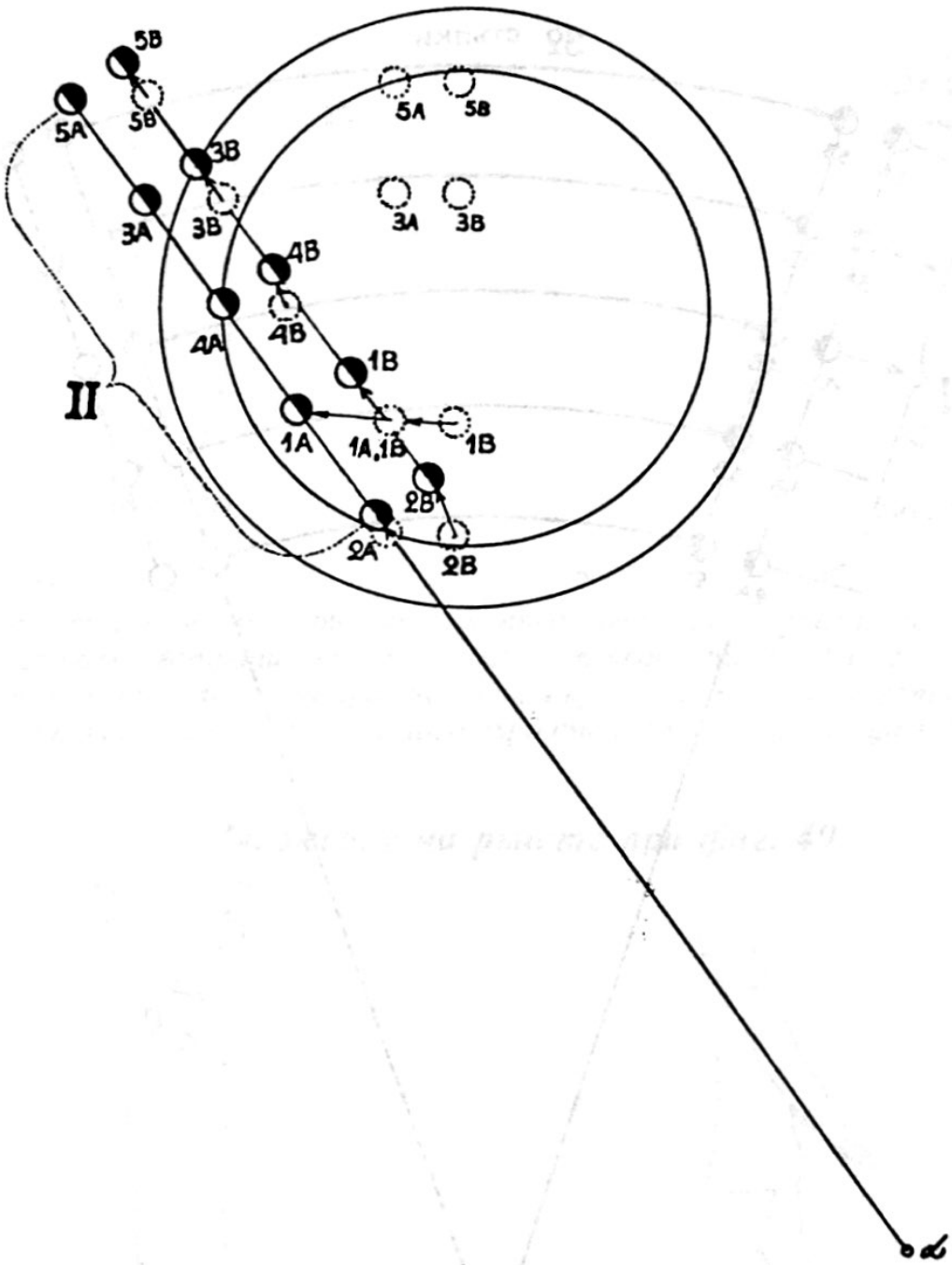


Фиг. 46.
Играчите 1B, 2B, 3B, 4B и 5B се придвижват както е показано със стрелки на фигурата и застават зад съответните си партньори. Двойките 4A, 4B, 5A, 5B и 2A, 2B се обръщат с лице напред. Двойките 3A, 3B и 1A, 1B тръгват напред както е показано със стрелката. Ръцете се движат както е описано във фиг. 50.1 и фиг. 50.2.



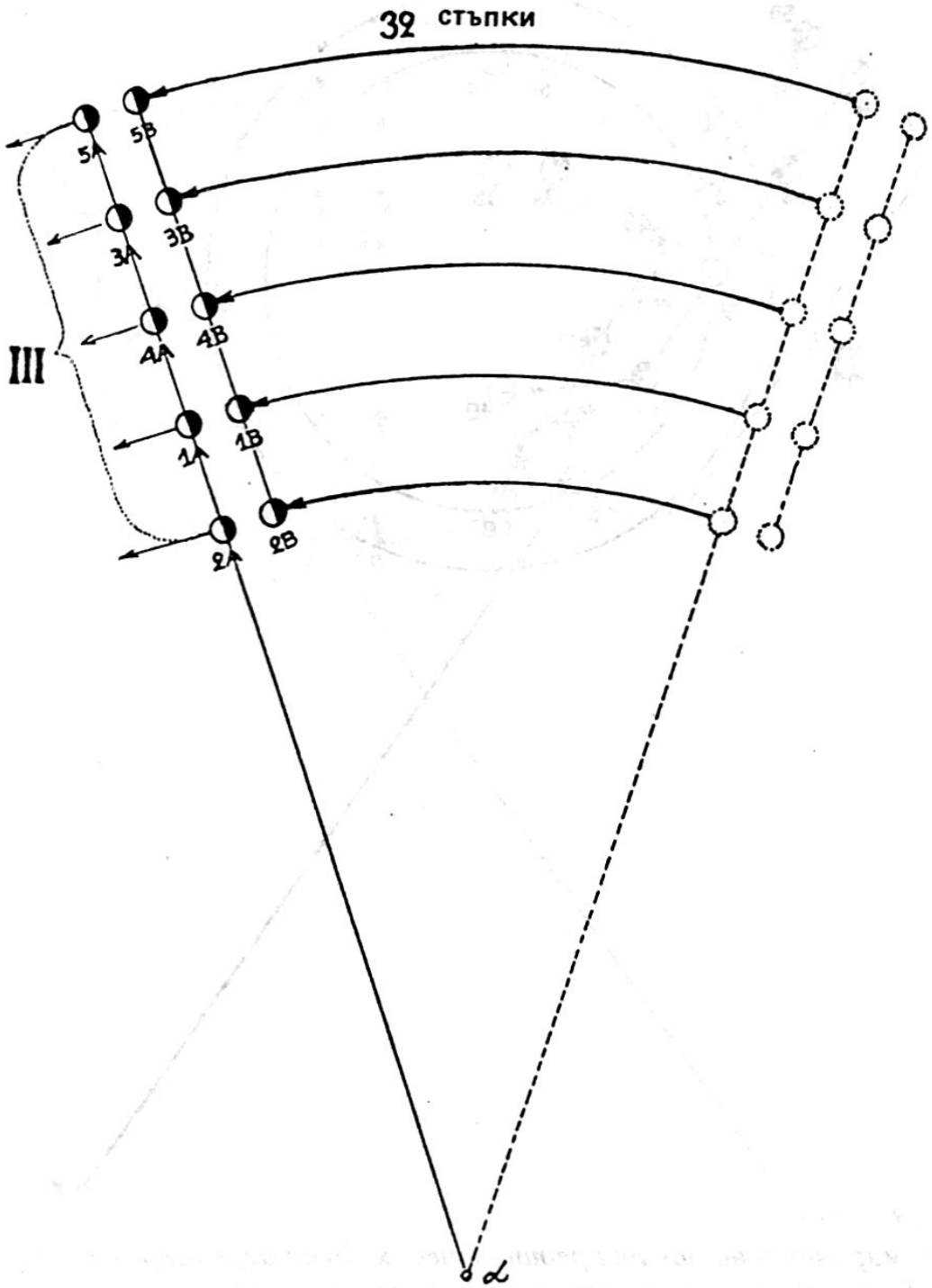
Фиг. 47.
Двойките 4A, 4B и 2A, 2B са разположени на радиуса на кръга с център α и те остават на мястото си. Когато двойката 3A, 3B се изравни с двойката 5A, 5B, тя тръгва напред и всички двойки продължават да вървят напред, докато достигнат местата показани със стрелки върху радиуса на кръга с център α. Ръцете се движат както е описано във фиг. 50.1 и фиг. 50.2.

Крайно положение на новоформираната радиална редица



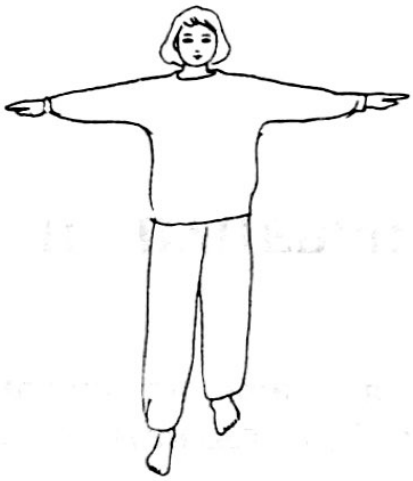
Фиг. 48.
За формирането на новата редица е необходимо играчите 1A, 2A, 1B, 2B, 3B, 4B и 5B да направят по една допълнителна малка крачка от положенията означени с пунктирани кръгчета ◌ до положенията означени с полузапълнени кръгчета ◑ по посока означена със съответна стрелка. Редицата от положение I (фиг. 42) е заела положение II, като в новоформираната редица са разменени местата на двойките както следва: Главата 3A 3B е станала Десен Крак, Десният Крак 2A 2B е станал Лява Ръка, Лявата Ръка 5A 5B е станала Дясна Ръка, Дясната Ръка 1A 1B е станала Ляв Крак и Левият Крак 4A 4B е станал Глава.

Радиално движение на редицата

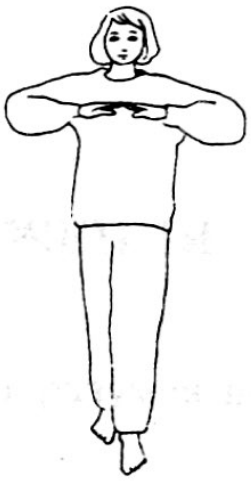


Фиг. 49.
Цялата редица тръгва напред с десния крак. Ръцете устремно се вдигат право нагоре с длани напред. При крачката с левия крак ръцете със странично дъгообразно движение се свалят надолу (вж фиг. 51). Правят се 32 крачки и с това завършва първият цикъл. Новото положение III на редицата е изходно за следващия цикъл.

Движение на ръцете от фиг. 41 до фиг. 48



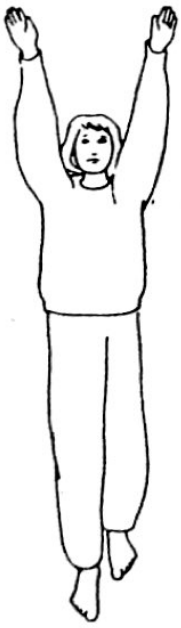
Фиг. 50.1



Фиг. 50.2

Фиг. 50.
1-ви такт, 1-во време: при крачка напред с десния крак ръцете се разтварят хоризонтално встрани, докато образуват права линия (фиг. 50.1).
2-ро време: при следваща крачка с левия крак ръцете се прегъват в лактите хоризонтално и се поставят пред гърдите с длани надолу (фиг. 50.2).

Движение на ръцете при фиг. 49



Фиг. 51.1

Фиг. 51.2

Фиг. 51.
1-ви такт, 1-во време: при крачка напред с десния крак ръцете с устрем се вдигат право нагоре (фиг. 51.1).
2-ро време: При следваща крачка напред с левия крак ръцете се връщат надолу като правят дъгообразно странично движение (фиг. 51.2).

Част четвърта

МУЗИКА НА ПАНЕВРИТМИЧНИТЕ ДВИЖЕНИЯ

Всички движения в природата, които имат разумен подтик, са музикални [2, с.33].

Музиката на паневритмията и текста на песните „Мисли“, „Аум“ и „Изгрява слънцето“ са дадени от Учителя. Текстът на останалите песни е даден от ученици на Учителя. Музиката след втората част на упражнението „Колко сме доволни“ е дадена от ученик на Учителя.

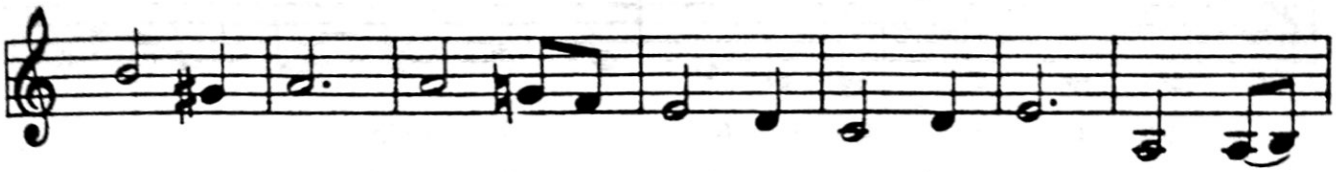
Някои мелодии от паневритмията при изпълнение на цигулка се свирят октава по-високо.

ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА

1. ПРОБУЖДАНЕ

Allegro moderato

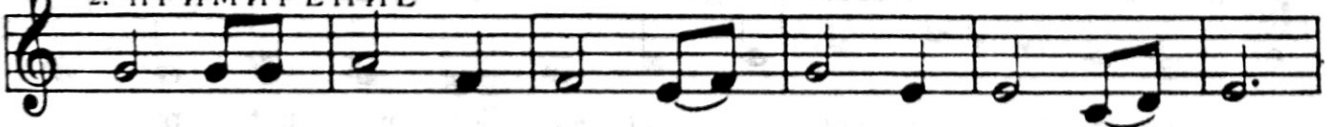
Пър - ви - ятъ день на про - лѣть - та, пър - ви - ятъ день на



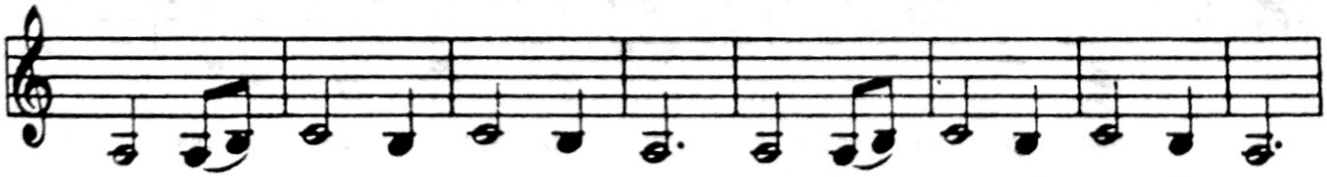
ра - дость - та, пър - ви-ятъ день на лю - бовь - та но - сятъ

си - ла и жи - вотъ, но - сятъ си - ла и жи - вотъ.

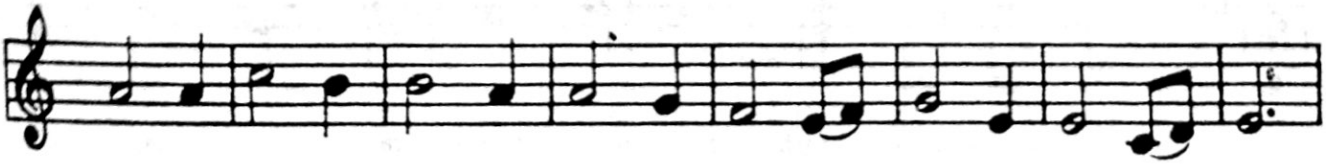
2. ПРИМИРЕНИЕ



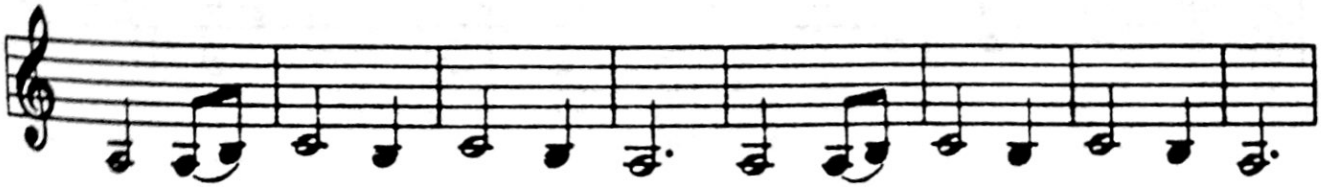
И о - жи - вя - ва и ни бу - ди съсъ лю - бовь.



Ста - вай - те отъ сънь, де - ца! Про - лѣть ми - ла вечъ дой - де.

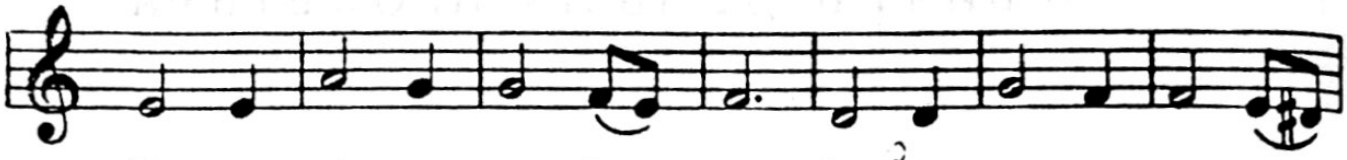


Цѣ - ла - та при - ро - да пѣ - е. Слън - це топ - ло ве - че грѣй.



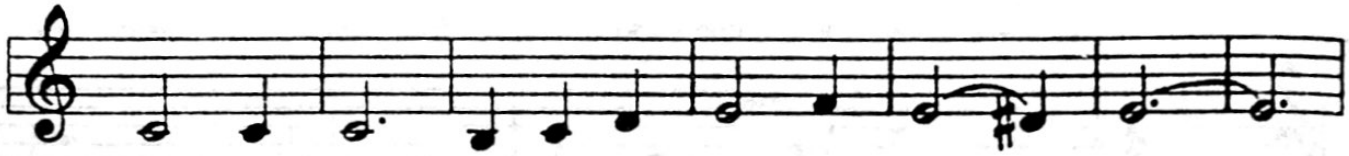
Но - си цвѣ - тя и пло- до - ве, но - си пѣс - ни и и - гри.

3. ДАВАНЕ

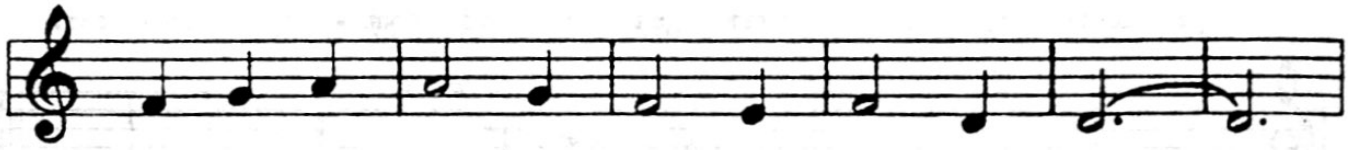


Пъл - ни всѣ - ка тварь с'жи - вотъ, бу - ди ра- дость въвъ ду-

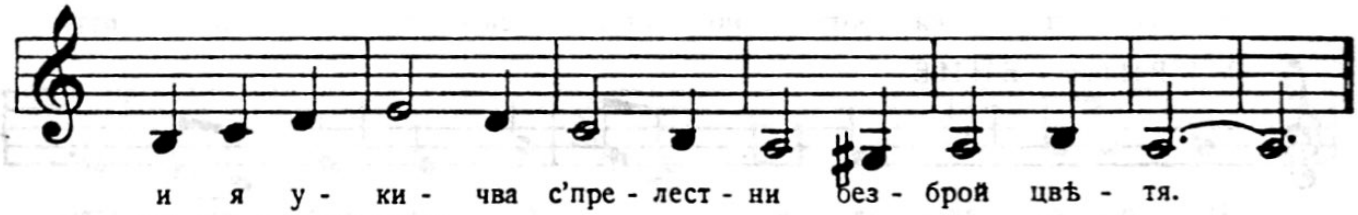
хътъ, раз - ве - се - ля - ва сърд - ца - та ни.



Грѣ - е, грѣй слън - це - то бла - го - дат - но,

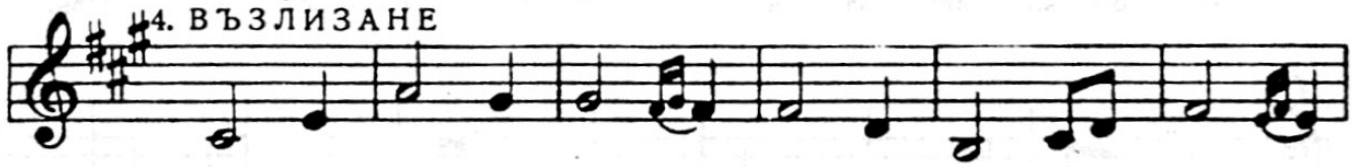


цѣ - лу - ва нѣж - но цѣ - ла - та зе - мя

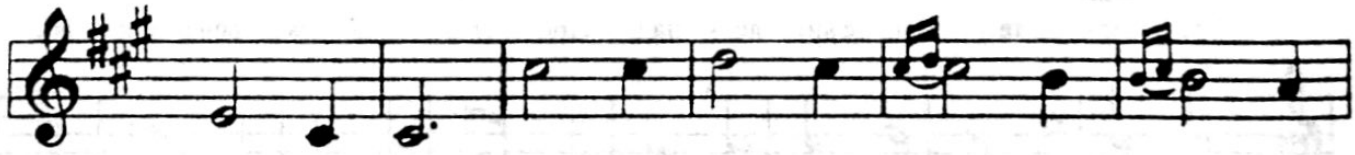


и я у - ки - чва с'пре - лест - ни без - брой цвѣ - тя.

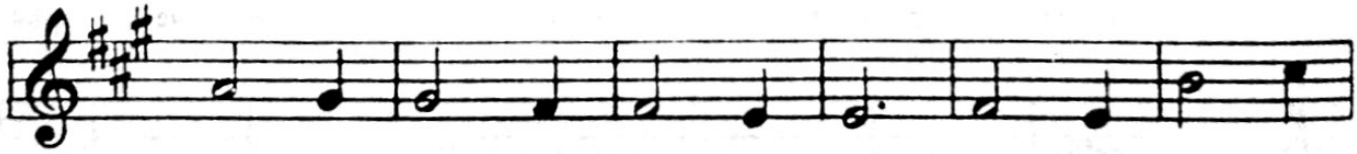
4. ВЪЗЛИЗАНЕ



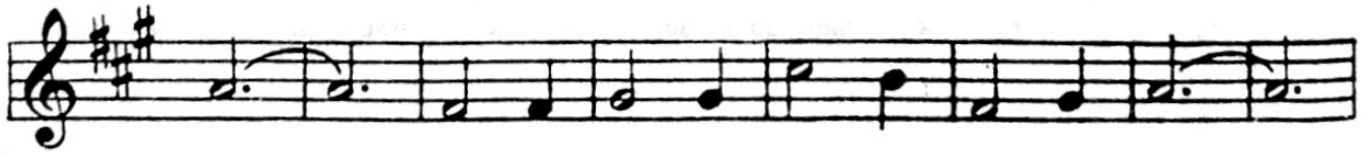
Блѣс - ка - ви звез - ди бри - лян - ти свѣт - ли ска - за - ни-



я мъл - вятъ. Грѣ - е чи - ста - та лу - на, без-

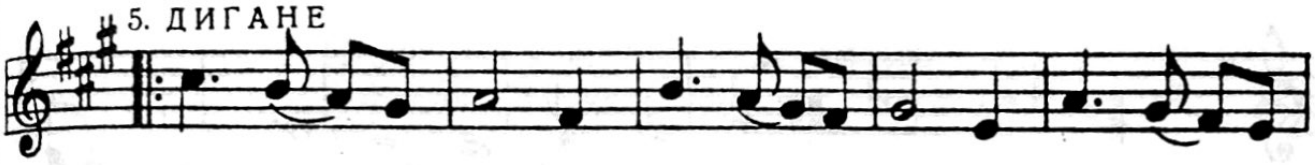


спиръ ле - ти по сво - я пжть по не - бес - на

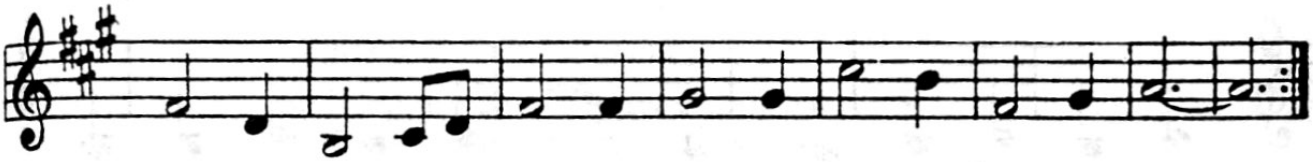


ширь. И де - ньтъ при - сти - га следъ нощь - та.

5. ДИГАНЕ

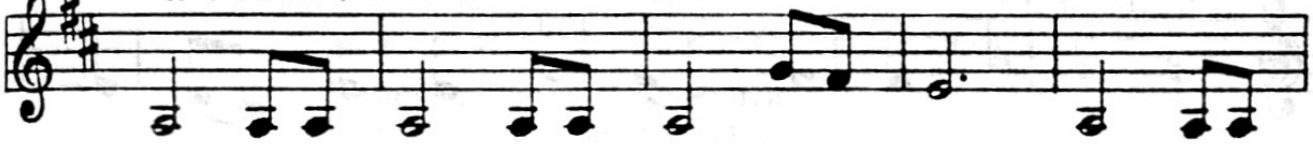


Си - ла и ра - дость, мла- дость и о - бичь слън - це - то

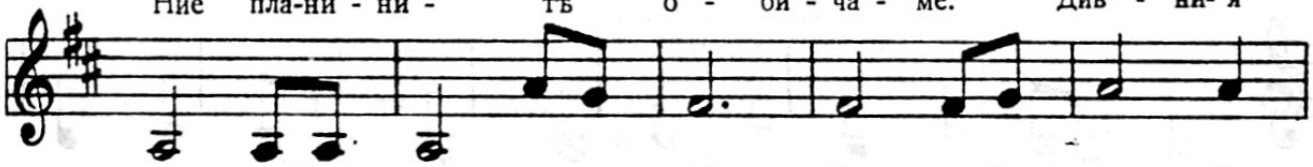


но - си и вдъх-но- вя - ва и въз- раст - ва в'кра - со - та.

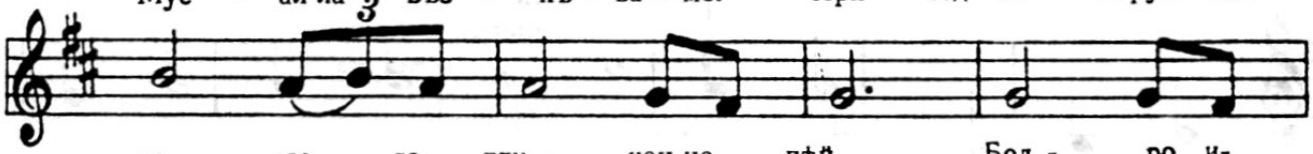
6. ОТВАРЯНЕ. 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ. 8. ПЛѢСКАНЕ.



Е - то го, раж - да се кра - си - вий день. Е - то го,
Ние пла-ни - ни - тѣ о - би - ча - ме. Див - ни- я

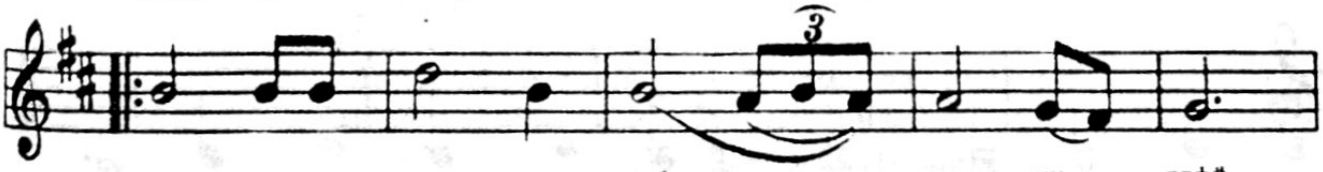


слън - це-то къмъ на-зи грѣй. Хим - ни в'го - ра - та
Мус - ал-ла - въз - пѣ - ва - ме. При сед -мо - струн - на

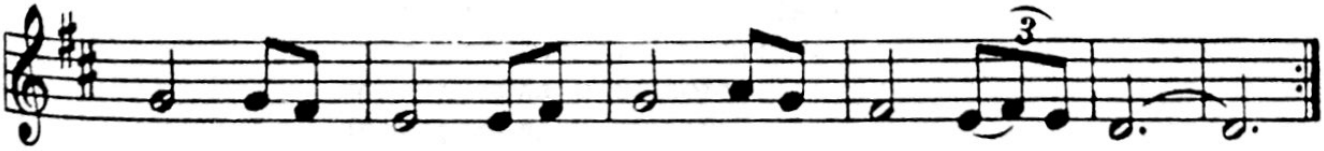


ве - се - ло пти - чен-це пѣй. Бод - ро и-
ар - фа на Ри - ла се- димъ. Мощ- но- то

гра - емъ по рос - ни тре - ви и цвѣ - тя.
слън- це по- срѣ - ща - ме на ра - ни - на.

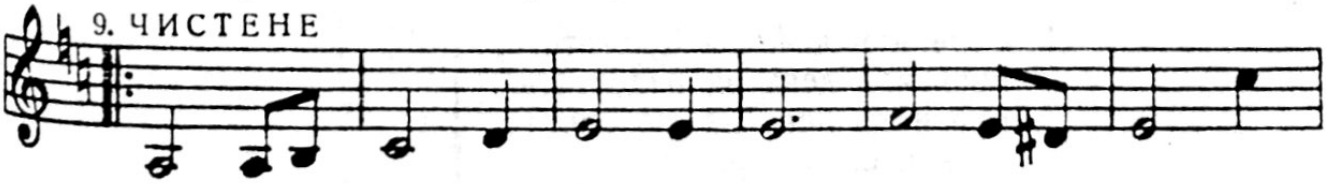


Свѣт - ла- та ра - дость обил - но ни грѣй.
Ве - черь си - яй - ни - тѣ звез - ди сле- димъ



Си - ла в'ду - ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя.
и лу - на - та пре - крас -на в'не - бес- на - та ширь.

9. ЧИСТЕНЕ



Пър - ви - ятъ день на про - лѣть - та, пър - ви-ятъ день на

ра - дость- та, пър - ви-ятъ день на лю - бовь - та но - сятъ

си - ла и жи - вотъ, но - сятъ си - ла и жи - вотъ.

10. ЛЕТЕНЕ

И зе - мя - та се съ - буж - да отъ съ - ня.

Поч - ва но - вий свѣ - тълъ день, но- вия день на

про - лѣть - та. И при - ро - та - та ли - ку - ва,

че я слън - це топ - ло грѣй. И лж - чи о-

бил - но лѣй, вси - чко рад - ва се и пѣй.

ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА

1 Първиятъ день на пролѣтьта,
първиятъ день на радостьта,
първиятъ день на любовьта
носятъ сила и животъ,
носятъ сила и животъ.

2

2. И оживява и ни буди съсъ любовь.
Ставайте отъ сънь, деца.
Пролѣть мила вечъ дойде.
Цѣлата природа пѣе.
Слънце топло вече грѣй.
Носи цвѣтя и плодове,
носи пѣсни и игри.

3. Пълни всѣка тварь съ животъ,
буди радость въвъ Духътъ,
развеселява сърдцата ни.
Грѣе, грѣй слънцето благодатно,
цѣлува нѣжно цѣлата земя
и я окичва съ прелестни безброй цвѣтя.

4. Блѣскави звезди брилянти
свѣтли сказания мълвятъ.
Грѣе чистата луна, безспиръ лети
по своя пѫть по небесна ширь.
И деньтъ пристига следъ нощьта.

5. Сила и радость,
младость и обичь
слънцето носи
и вдъхновява
и възраства
въ красота } 2

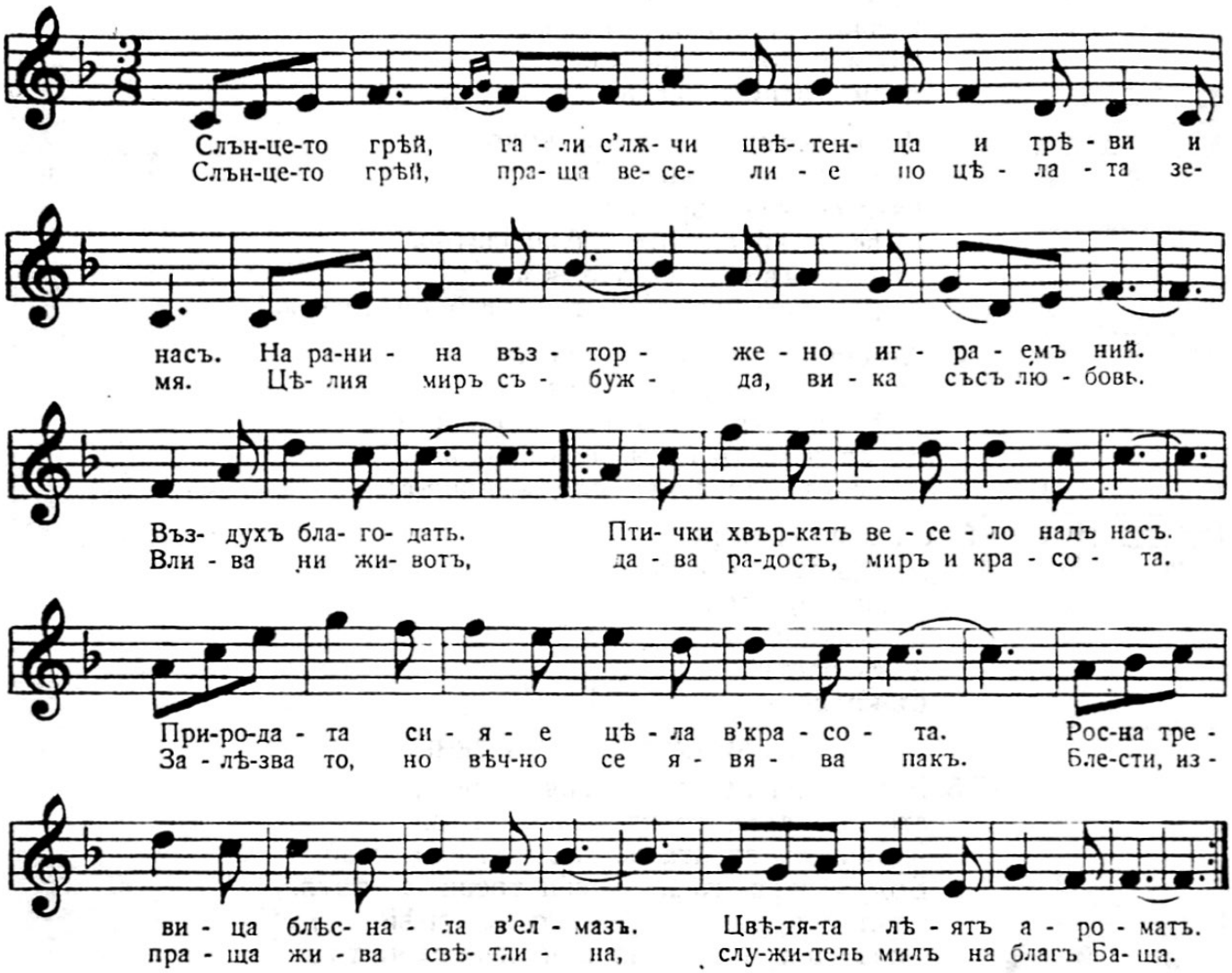
САНЪ ЗИ (КРАСИВИЯТЪ ДЕНЬ)

6.7.8. Ето го ражда се красивий день,
ето го слънцето къмъ нази грѣй.
Химни въ гората весело птиченце пѣй.
Бодро играемъ по росни треви и цвѣтя.
Свѣтлата радость обилно ни грѣй.)2
Сила въ душата безспирно излива ни тя.)
Ний планинитѣ обичаме.
Дивния Мусала възпѣваме.
При седмострунна арфа на Рила седимъ.
Мощното слънце посрѣщаме на ранина.
Вечерь сяйнитѣ звезди следимъ.)2
И луната прекрасна въ небесната ширь.)

9.10. Първиятъ день на пролѣтьта,
първиятъ день на радостьта,
първиятъ день на любовьта
носятъ сила и животъ,
носятъ сила и животъ.
И земята се събужда отъ съня.
Почва новий свѣтълъ день,
новий день на пролѣтьта.
И природата ликува,
че я слънце топло грѣй
и лѫчи обилно лѣй.
Всичко радва се и пѣй.

11. ЕВЕРА

Allegretto



ЕВЕРА

Слънцето грѣй, гали съ лжчи
цвѣтенца, и треви, и насъ.
На ранина възторжено играемъ ний.
Въздухъ благодать.
Птички хвъркатъ весело надъ насъ.
Природата сияе цѣла въ красота. } 2
Росна тревица блеснала въ елмазъ.
Цвѣтята лѣятъ ароматъ.
Слънцето грѣй, праща веселие по цѣлата земя.
Цѣлия миръ събужда, вика съсъ любовь.
Влива ни животъ,
дава радость, миръ и красота.
Залѣзва то, но вѣчно се явява пакъ. } 2
Блести, изпраща жива свѣтлина,
служитель милъ на благъ Баща.

12. СКАЧАНЕ

Andante

На - го - ре да по - ле - тимъ къмъ не - бес - ни - я про-

сторъ. С'миръ, лю - бовь и свѣ - тли - на всич - ко ра -

сте в'кра - со - та и ни но - си мж - дро - стьта.

СКАЧАНЕ

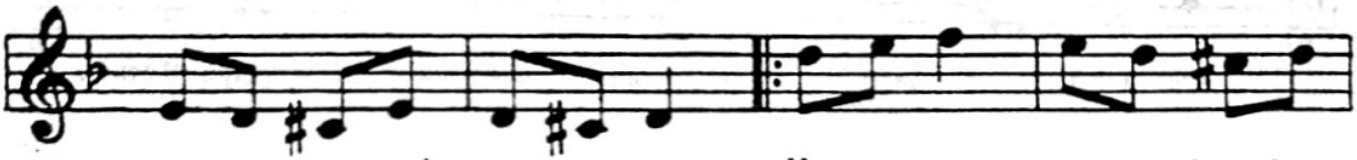
Нагоре да полетимъ
къмъ небесния просторъ.
Съ миръ, любовь и свѣтлина
всичко расте въ красота
и ни носи мждростьта!

13. ТЪКАНЕ

Andante

Всѣ- ки день, всѣ- ки часъ, всѣ- ко - я ми - ну - та ний сно-вемъ

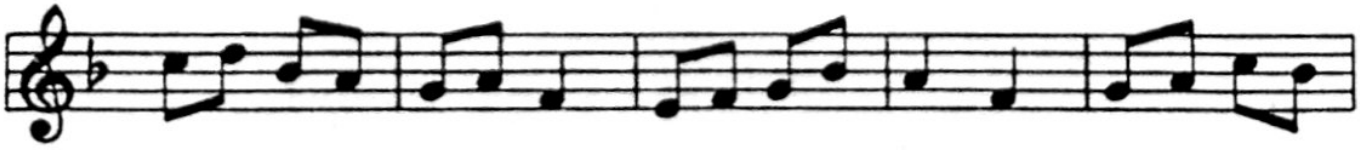
и тъ- чемъ най-кра - си- ви мис - ли. И жи-вотъ светъ и чистъ



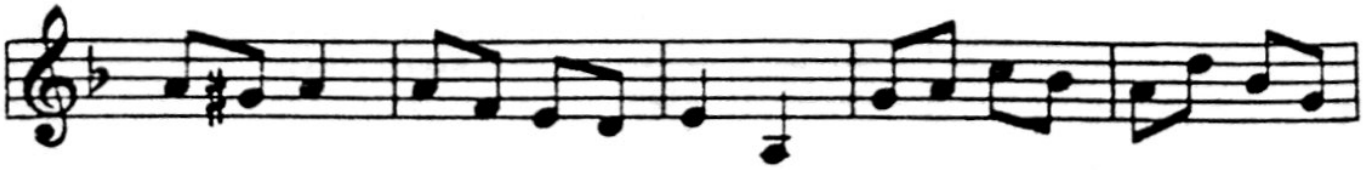
въвъ ду - ши- тѣ вли - ва - ме. Не - ка миръ и лю - бовь в'сър-

ца ни да ца - ру - ва; до- бро - та, ми - ло - сер- дие

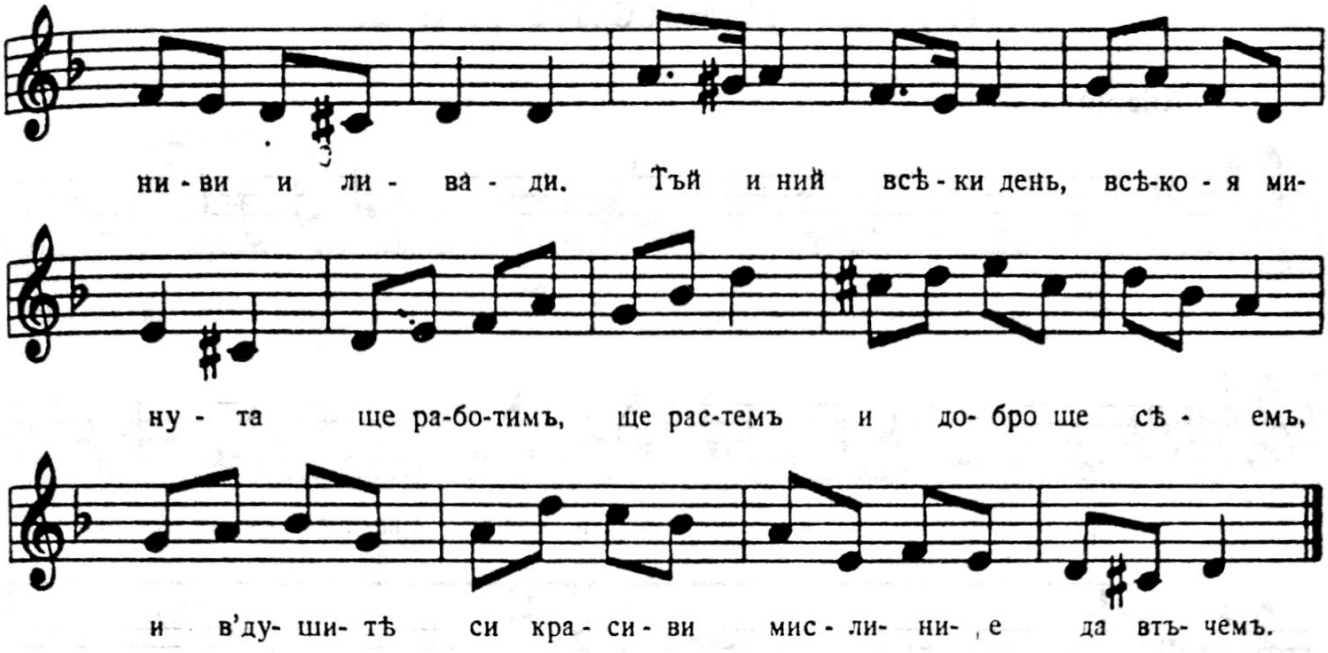
в'на-зи да жи - вѣй. Свѣт-ли-на и ве - се- ли - е на-вредъ да грѣй.



Цвѣ-тен- ца - та а - ро- матъ сла-дос-тенъ пи - лѣ - ятъ. Птич-ки-тѣ в'не-



бес- на ширь чу-ру- ли-катъ, пѣ - ятъ. И дъж-де- ца ро- мо- ли надъ



ТЪКАНЕ

Всѣки день, всѣки часъ, всѣкоя минута
ний сновемъ и тъчемъ най-красиви мисли,
и животъ светъ и чистъ
въвъ душитѣ вливаме.

Нека миръ и любовь въ сърдца ни да царува,
доброта, милосердие въ нази да живѣй.
Свѣтлина и веселие навредъ да грѣй.
Свѣтлина и веселие навредъ да грѣй.

Цвѣтенцата ароматъ сладостенъ пилѣятъ,
птичкитѣ въ небесна ширь чуруликатъ, пѣятъ.
И дъждеца ромоли надъ ниви и ливади.

Тъй и ний всѣки день, всѣкоя минута
ще работимъ, ще растемъ и добро ще сѣемъ,
и въ душитѣ си красиви мисли ние да втъчемъ.

14. МИСЛИ

Adagio

Мис - ли, пра- во мис- ли. Мис- ли, пра-во мис- ли. Све-

ще- ни ми- сли за жи - во - та ти кре-пи. Све- ще- ни мис-ли за жи-

во - та ти кре - пи. Све - во - та ти кре - пи. Кре-

пи, кре - пи, кре - пи. Све - ще - ни мис - ли за жи-

во - та ти кре - пи, кре - во - та ти кре - пи.

D. C. цѣлия номеръ

МИСЛИ

Мисли, право мисли.
Мисли, право мисли.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

+

15. АУМЪ

А - умъ, а - умъ, а - умъ, омъ, омъ, ау - менъ.

(4 пжти)

16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО

Andante

Из - грѣ - ва слън - це - то, пра - ща - свѣт - ли - на,

но си ра - дость за жи - во - та тя. Из - тя.

Allegretto

Си - ла жи - ва из - вор- на те - чу - ща, си - ла жи - ва

из- вор- на те - чу - ща, Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ, би- номъ то

ме - то. Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ би - номъ то ме - то.

D. C. цѣлия номеръ

ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО

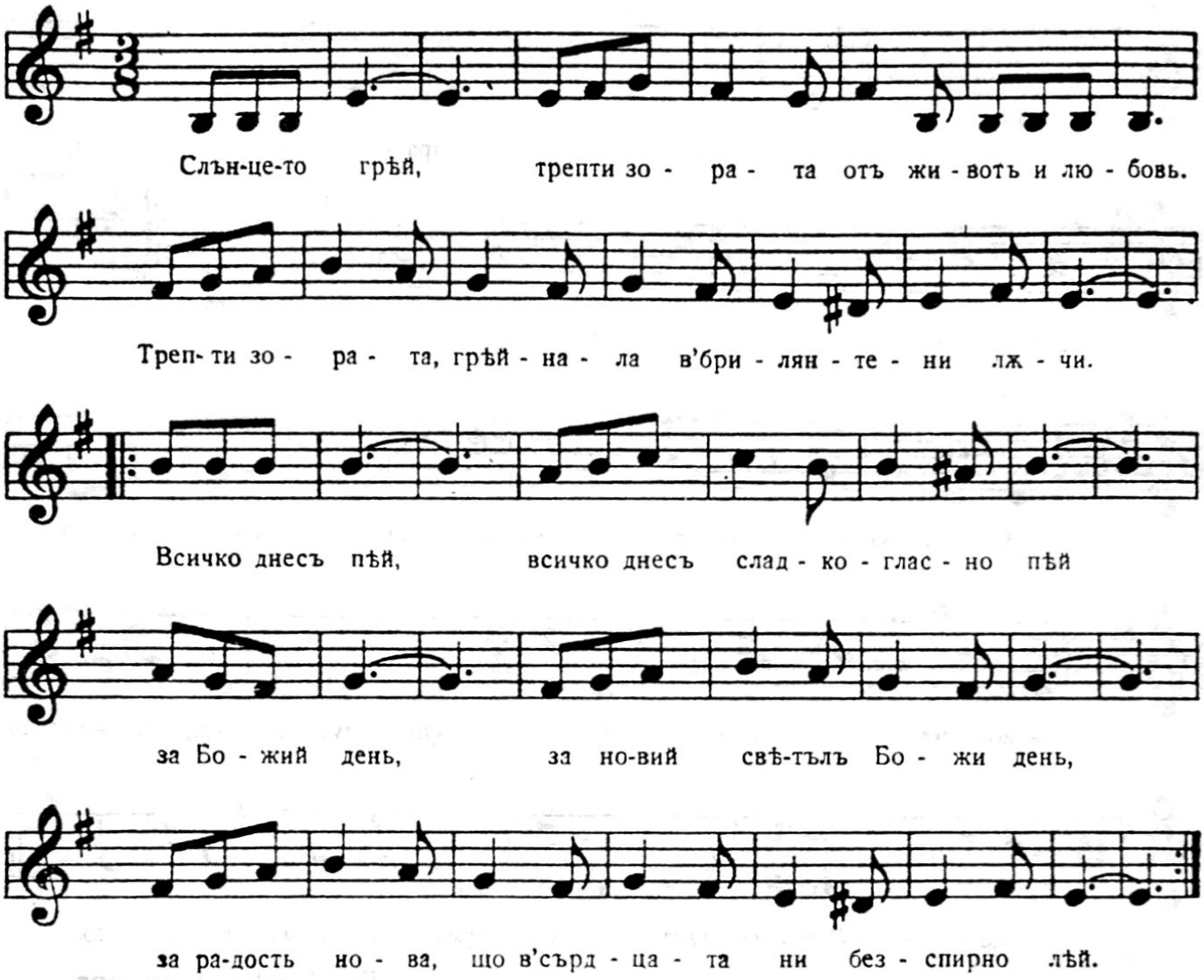
Изгрѣва слънцето, праща свѣтлина,) 2
носи радость за живота тя.)

Сила жива изворна течуща (4)

Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ,) 2
биномъ то мето.)

17. КВАДРАТЪ

Allegro moderato



D. C. цѣлия номеръ

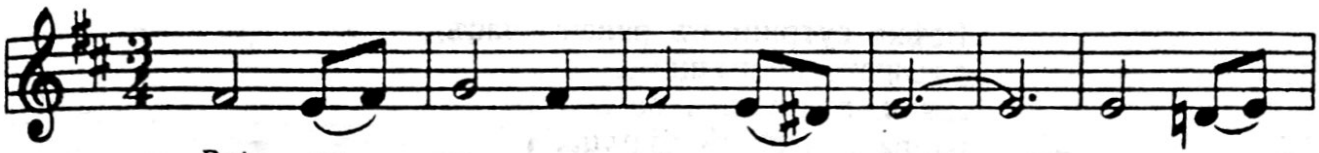
КВАДРАТЪ

Слънцето грѣй,
трепти зората отъ животъ и любовь.
Трепти зората,
грѣйнала въ брилянтени лжчи.

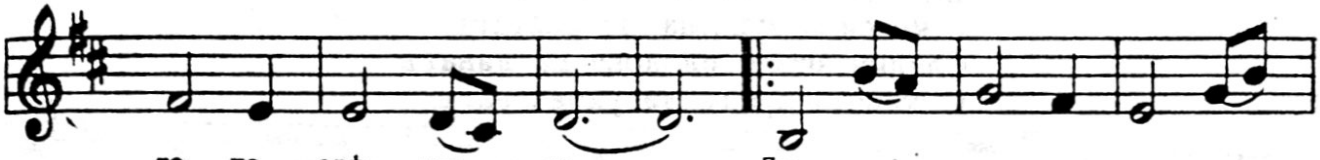
Всичко днесъ пѣй,
всичко днесъ сладкогласно пѣй
за Божий день,
за новий свѣтълъ Божи день,
за радость нова,
що въ сърдцата ни безспирно лѣй. } 2

18. КРАСОТА. 19. ПОДВИЖНОСТЬ

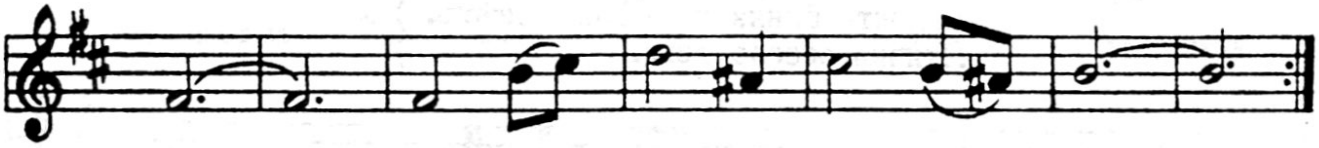
Allegro



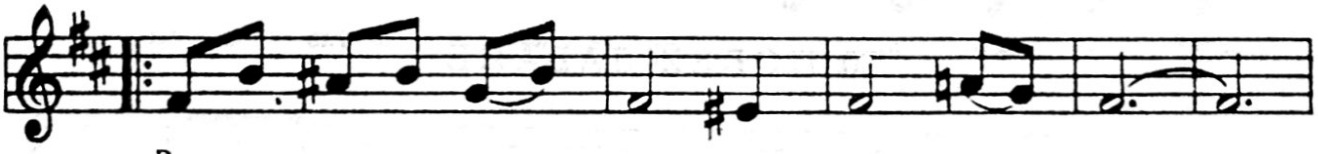
Всѣ - ка сут - ринь в'ра - ненъ часъ слън - це-



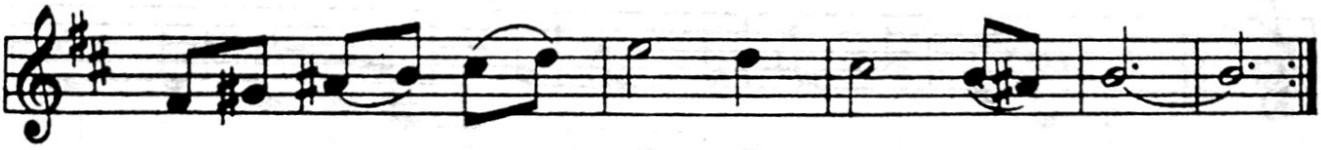
то по - срѣ - ща - ме. Лж - чи, въз - духъ и ро-



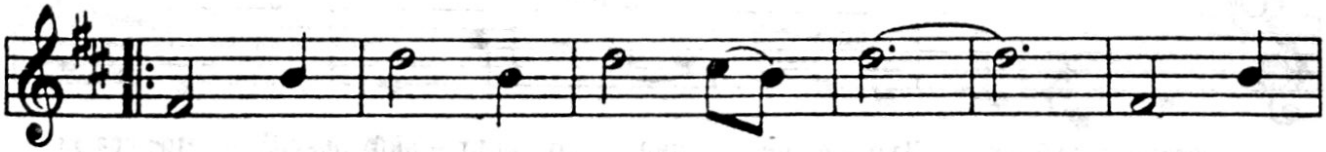
са рад - ватъ на - ши - тѣ сърд - ца.



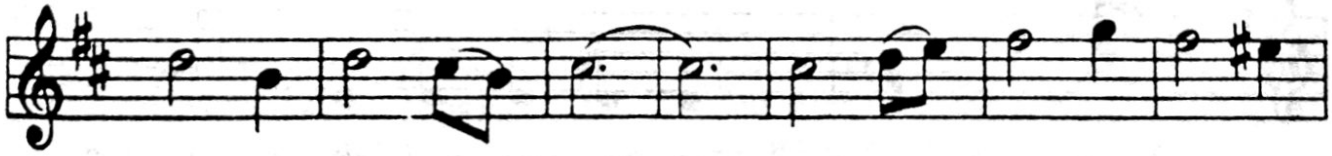
Вдъх-но - ве - ни ми - сли в'насъ да по - те - катъ
Слад-ки зрѣ - ли пло - до - ве да да . . . . . ватъ



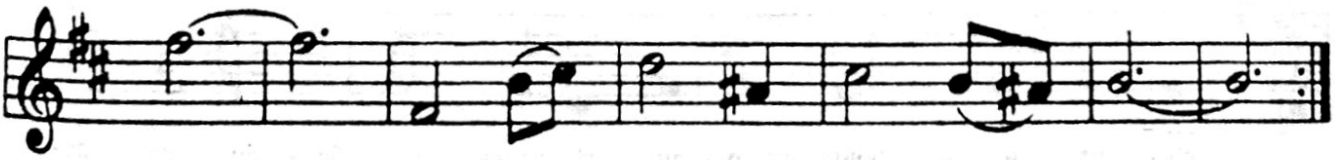
и кра - си - ви чув - ства да рас - тать.
и жи - во - та вредъ да у - кра - ся - . . . . ватъ.



Грѣй - на - ли лж - чи на - вредъ. Бис - тро



из - вор - че шур - ти. Ра - дость бли - ка в'цѣ - лий



свѣтъ. Пти - чка ве - се - ло ле - ти.

КРАСОТА

ПОДВИЖНОСТ

Всѣка сутринь въ раненъ часъ
слънцето посрѣщаме.
Лжчи, въздухъ и роса)
радватъ нашитѣ сърдца.) 2

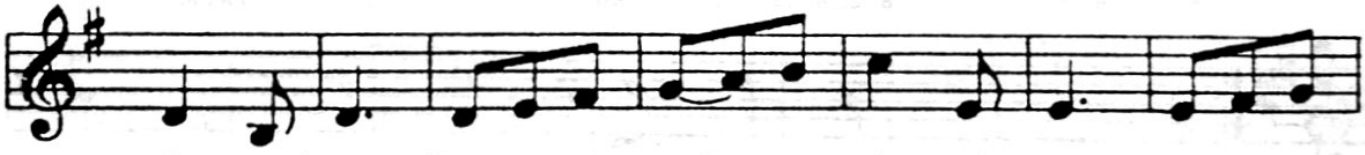
Вдъхновени мисли да потекатъ
и красиви чувства да растатъ.
Сладки зрѣли плодове да даватъ
и живота вредъ да украсяватъ.

Грѣйнали лжчи навредъ.
Бистро изворче шурти.
Радость блика въ цѣлий свѣтъ.)
Птичка весело лети.) 2

20. ПОБЕЖДАВАНЕ

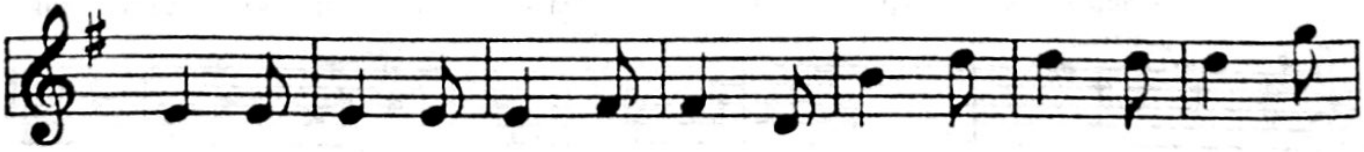
Allegro

Де-ньтъ при - сти - га следъ нощь - та и ра-дость и - де

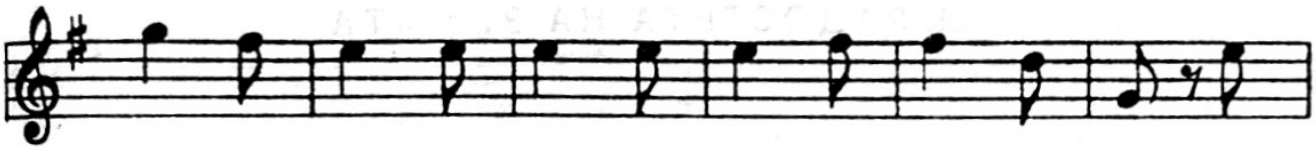


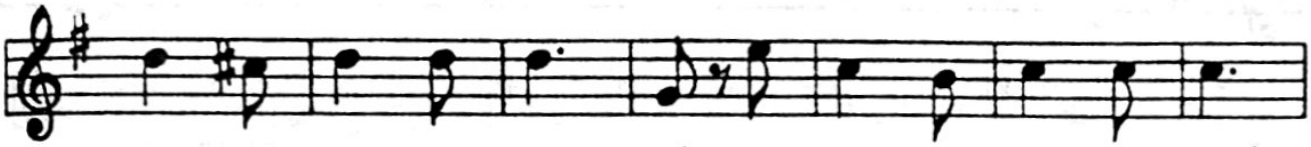
слѣдъ скръбь-та. Вър - ви-ме ний по свѣт - лий пжть, пре-гра-ди

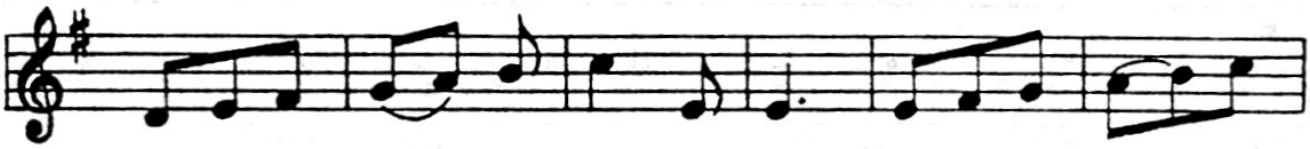
нѣ - ма да ни спратъ. Тъй без - спир - но ще вър - ви - ме

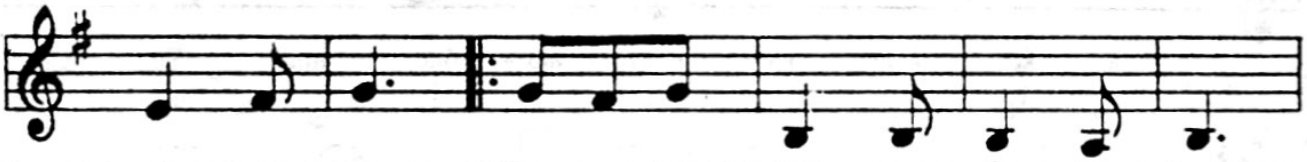


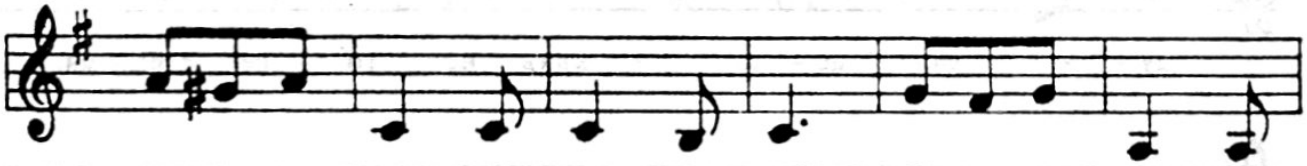
с'вѣ - ра и лю - бовь в'гър - ди - тѣ, къмъ по - бе - ди ще ле-

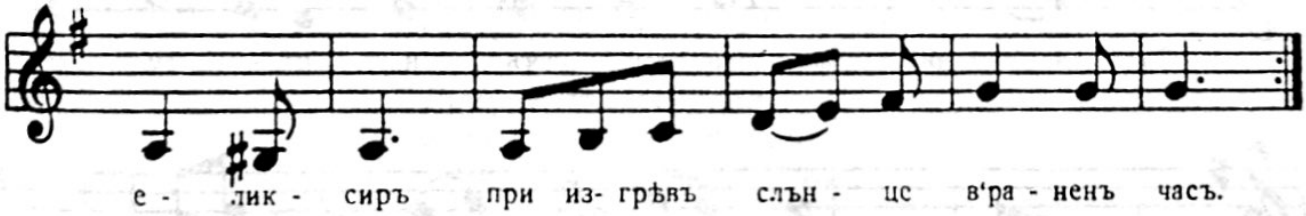












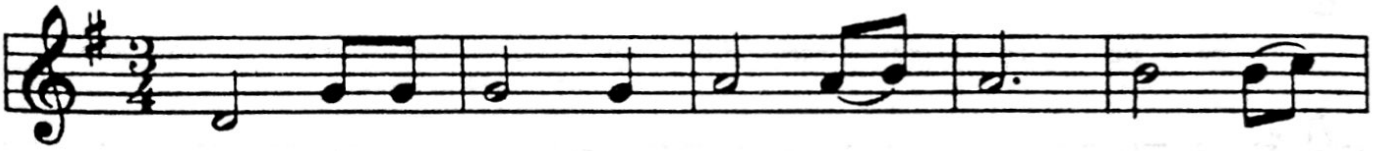
ПОБЕЖДАВАНЕ

Деньтъ пристига следъ нощьта
и радость иде следъ скръбьта.
Вървиме ний по свѣтлий пжть.
Прегради нѣма да ни спратъ.
Тъй безспирно ще вървиме
съ вѣра и любовь въ гърдитѣ,
къмъ победи ще летиме,
до катъ гледатъ ни очитѣ.

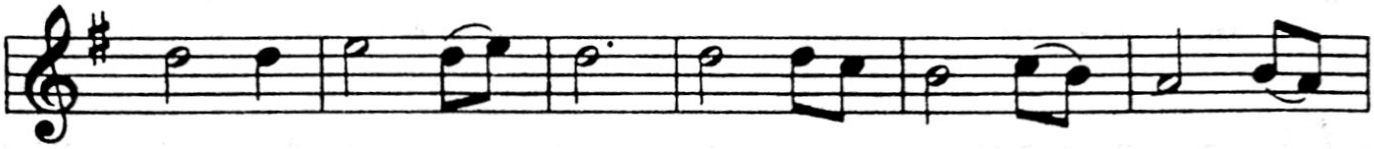
Бодро вдигаме чела,
смѣло тръгваме напредъ!
Дори въ неволя и беда
за насъ е хубавъ Божий свѣтъ.
Милва ни тихиятъ зефиръ.
Пѣятъ ни птички съ веселъ гласъ.
Лѣй се въ душата еликсиръ
при изгрѣвъ слънце въ раненъ часъ.

21. РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА

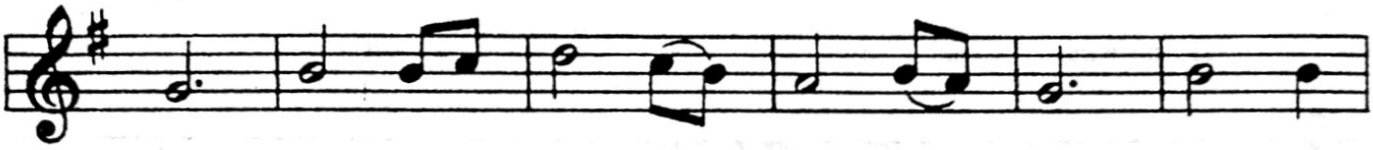
Allegro



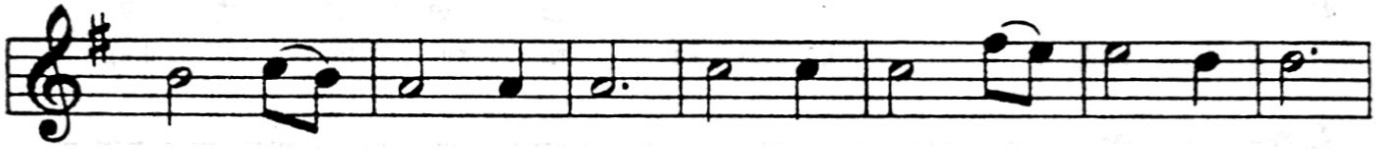
Ли - ку - ва цѣ - ла - та зе - мя и се



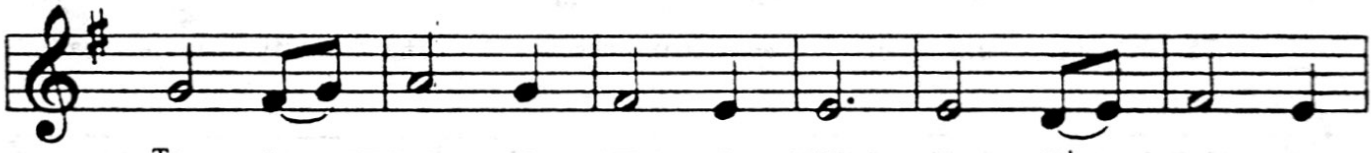
рад - ва отъ сърд - це. И ти-ча тя по сво - я



пѫть, ка - то де - ви - ца въз - лю - бле - на. Тя жа-

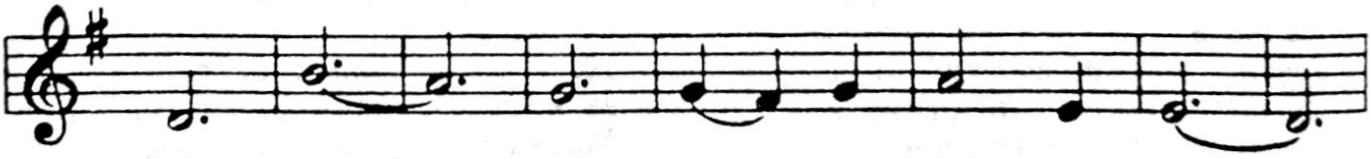


ду - ва слън - це - то и къмъ не - го се стре - ми.

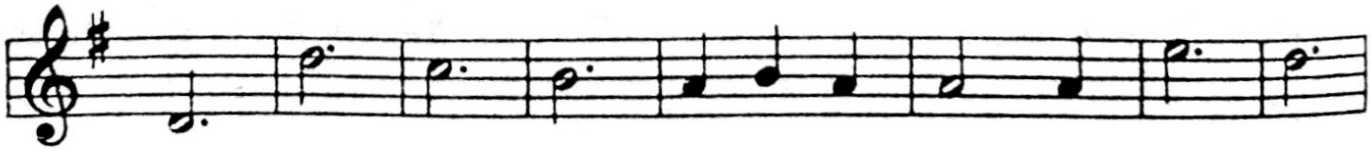


То я мил - ва отъ да - лечъ и цѣ - лу - ва

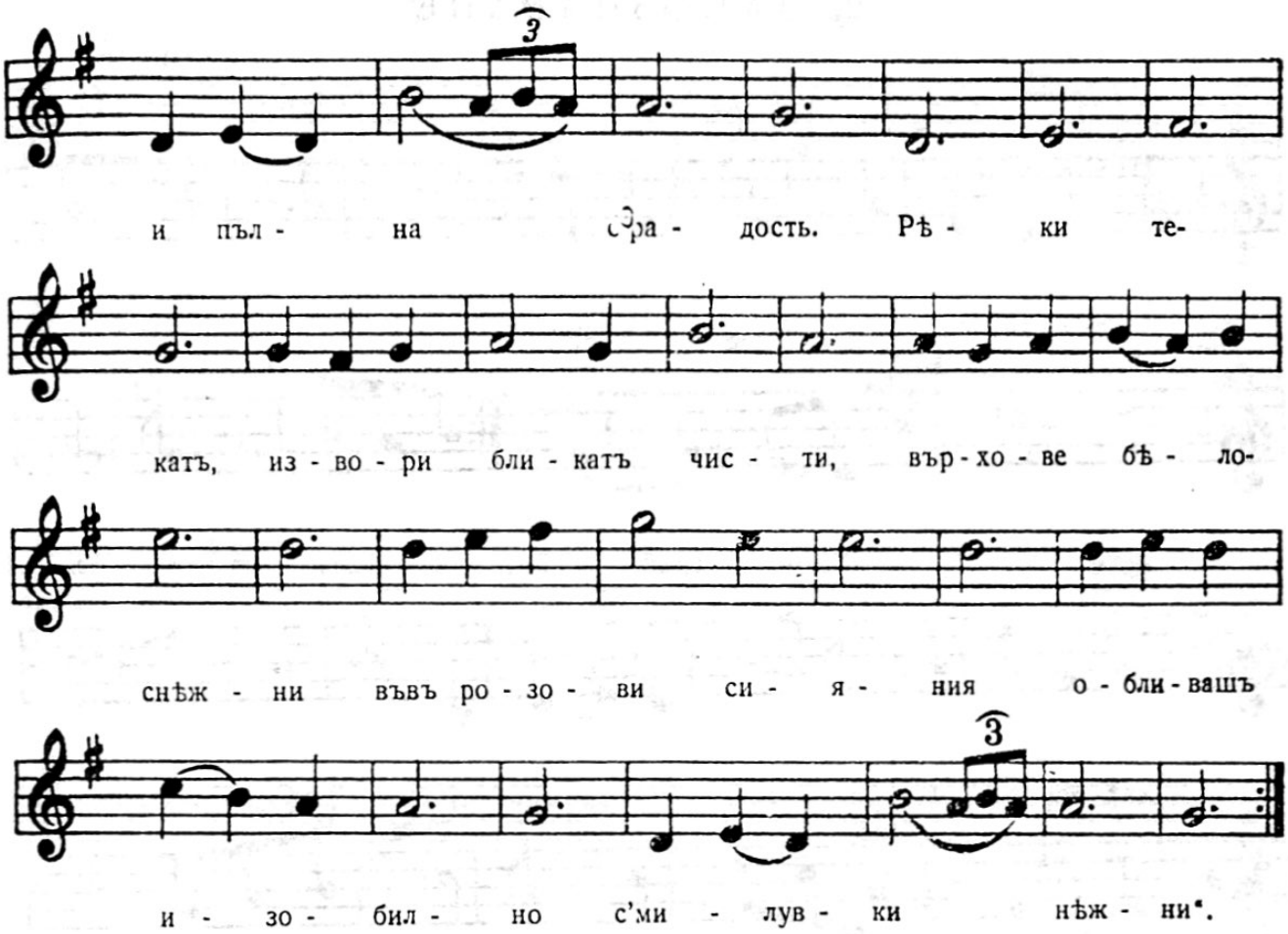
я с' лж - чи. Тя се рад - ва и му пѣй:



„О, слън - це на жи - во - та мой,



 ле - тя, ле - тя къмъ те - бе не - прес - тан - но



РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА

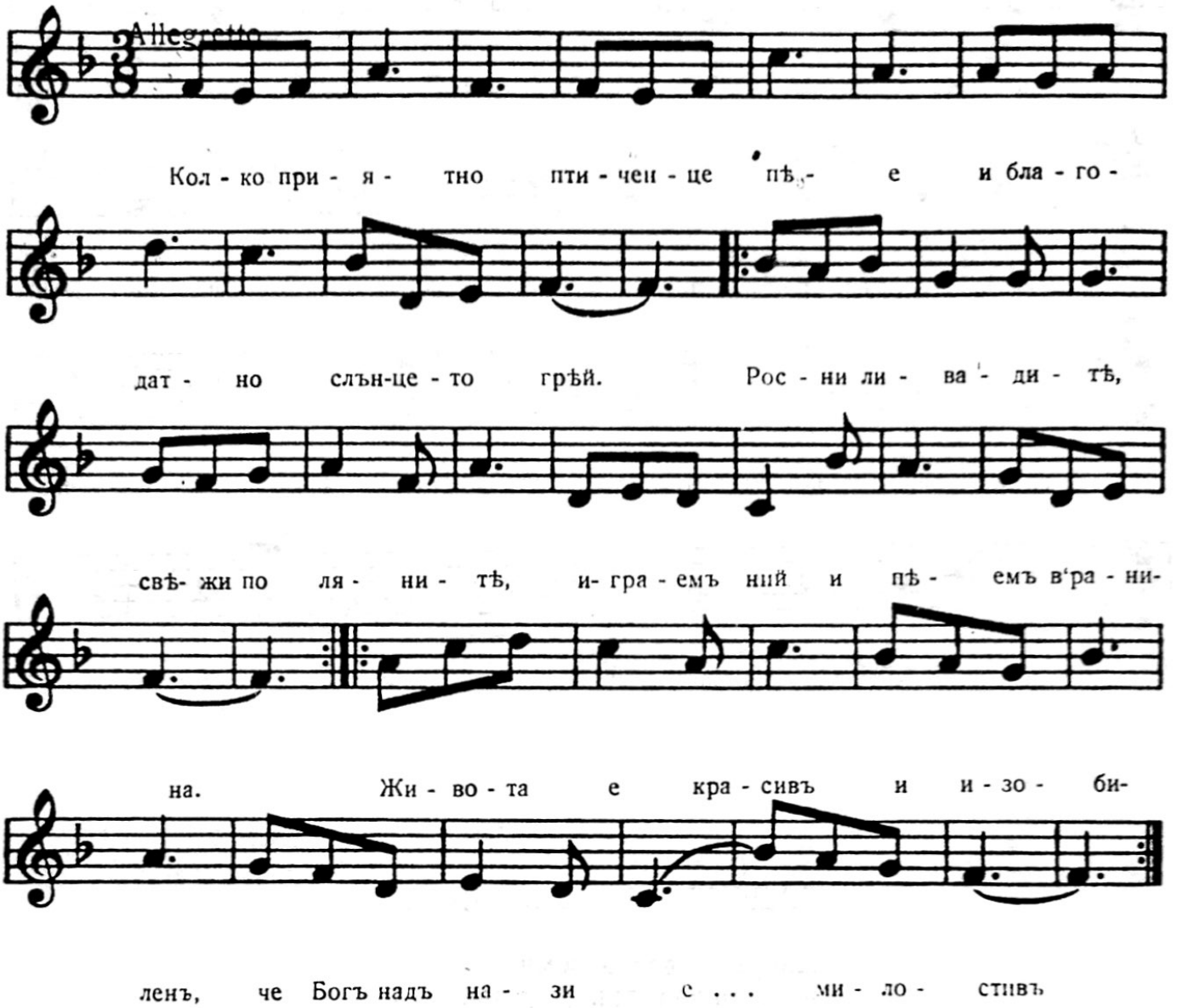
Ликува цѣлата земя
и се радва отъ сърдце,
и тича тя по своя пжть
като девица възлюблена.

Тя жадува слънцето
и къмъ него се стреми.
То я милва отъ далечъ
и цѣлува я съ лжчи.

Тя се радва и му пѣй:
„О, слънце на живота мой,
летя, летя къмъ тебе непрестанно,
и пълна съ радость.

Рѣки текатъ, извори бликатъ чисти,
върхове бѣлоснѣжни въ розови сияния
обливашъ изобилно съ милувки нѣжни".

22. ЗАПОЗНАВАНЕ



D. C. цѣлия номеръ

ЗАПОЗНАВАНЕ

Колко приятно птиченце пѣе
и благодатно слънцето грѣй.
Росни ливадитѣ, свежи полянитѣ,)
играемъ ний и пѣемъ въ ранина.) 2
Живота е красивъ и изобиленъ,)
че Богъ надъ нази е милостивъ.) 2
А следъ игри и пѣсни красиви
ние работимъ въ нашитѣ ниви.
И ги посѣваме семе избрано,)
да никнатъ, зрѣятъ житни класове.) 2
И дребенъ дъждъ, роса ще ги полѣе,)
и слънцето ще ги възрасти.) 2

23. ХУБАВЪ ДЕНЬ

Allegretto

Всѣ - ки ху - бавъ Бо - жи день ди - шамъ ра- дость

и жи - вотъ и ли - кътъ ми е за - смѣнъ, че о-

би - ча менъ Гос - подъ. Слън - чи - це - то съсъ лю - бовь

мил - ва мо - е - то ли- це и гла- сътъ лю- бимъ Хри-

Fine

товъ шеп - не в'мо - е - то сър - це: „Креп - ко, смѣ - ло

ти жи - вѣй и по - ма - гай на свѣ - та. В'пѣс - ни, ра- дость

ни въз - пѣй ти на Бо - га лю - бовь- та, нашъ ба-

ща лю - бимъ и светъ и на вси ду - ши поз - натъ.

D. C. 2 пѫти; 3 ия пѫть до Fine

ХУБАВЪ ДЕНЬ

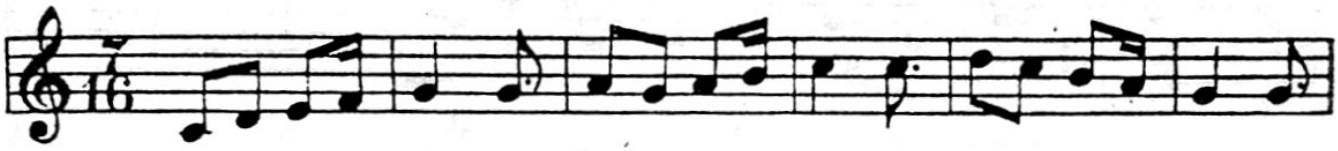
Всѣки хубавъ Божи день
дишамъ радость и животъ.
И ликътъ ми е засмѣнъ,
че обича менъ Господъ.

Слънчицето съ любовъ
милва моето лице.

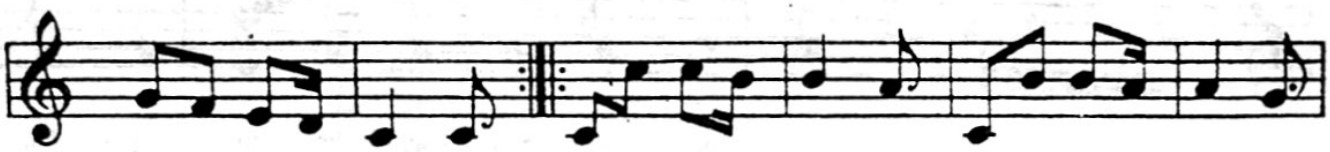
И гласътъ любимъ Христовъ
шепне въ моето сърдце:
„Крепко, смѣло ти живѣй
И помагай на свѣта.
Съ пѣсни, радость ни възпѣй
ти на Бога любовьта,
нашъ Баща любимъ и светъ
и на вси души познатъ.“

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

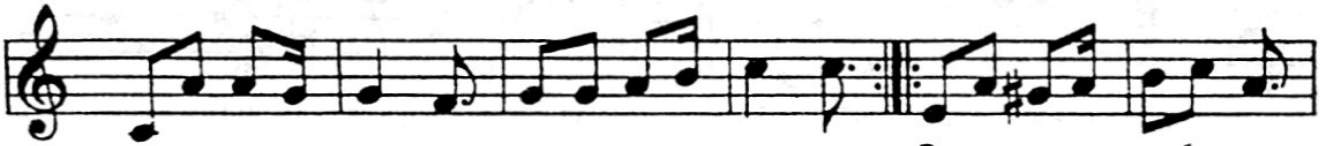
Allegretto



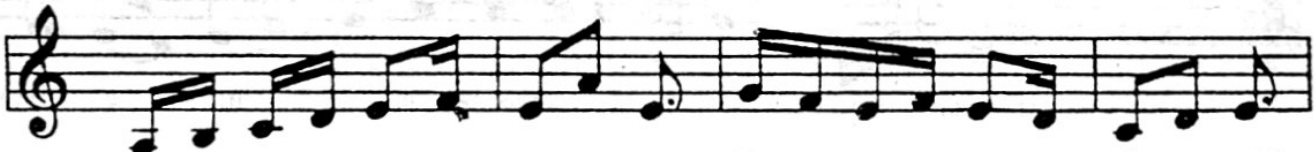
Кол-ко сме до- вол - ни, че в'свѣ-та жи - вѣ,- емъ; ка-то пти-чки вол - ни



чуд-ни пѣс-ни пѣ - емъ. Сут- ринь ми - ло слън-це по-срѣ-ща-ме ра - но.

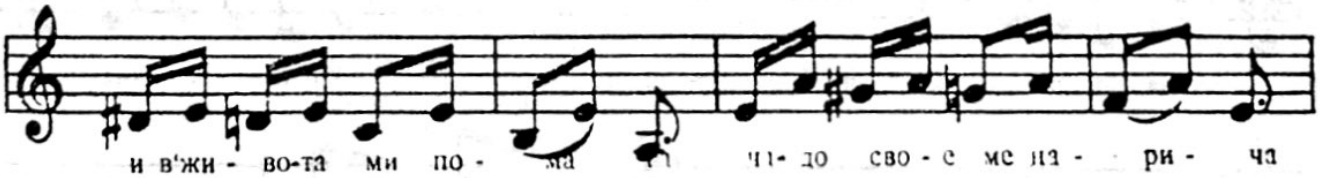


То ни бла-го - сла - вя и жи-вотъ ни да - ва. Въз-духъ ди-шамъ бла-го-дать.



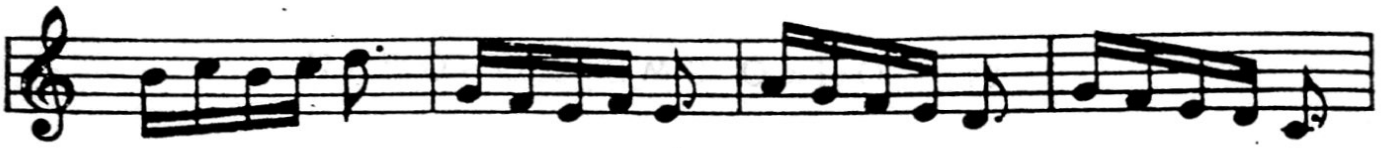
Ра- дост-но о - ти - вамъ за до - ма. Цѣ - ла- та при - ро - да с'ме- не пѣй,

слън - це-то ме жи - во грѣй. Менъ при-ро - да- та о - би - ча



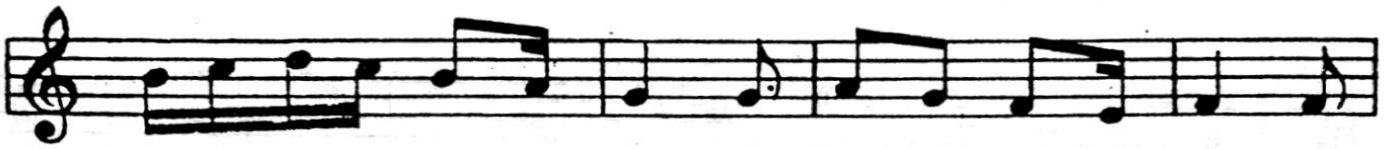
и в'жи - во-та ми по - ма - ча чи- до сво - е ме на - ри - ча

и ми каз - ва ду - ма бла - га: „Ра - бо-ти, у- чи, вре- ме не гу-би,



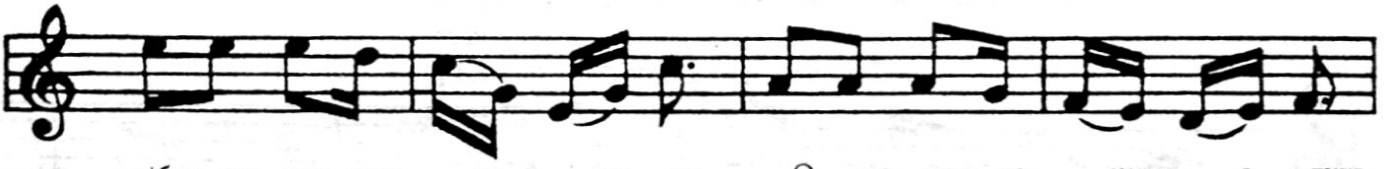
вре- ме не пи-лѣй, скжпъ жи-вотъ па-зи. Той е Бо- жи даръ, милъ и скж-по-ценъ.

Ти до - бре вар-ди го всѣ - ки часъ." А по- диръ и - гри- тѣ



ще о - ти - да да ра - бо - тя, вре - ме да не гу - бя,

доръ в'не-бе- то слън- це грѣй Хай-на - предъ, ед - но, две три



с'бод- ри стж- пки ти хо- ди. О - ще мал- ко ни - е тукъ

ще си по- и- гра - е- ме се- га. Хо - ди, хо- ди, хо- ди,

за во- да- та хо- ди. Презъ рѣ- чи- ца бис - тра, по пж- те- ка чис- та.

О, во- ди - це слад - ка, жи - ва, но- сишъ ти жи- во- та новъ.
Тебъ о - би- чамъ, тебъ жа - ду - вамъ, те- бе тър- ся всѣ- ки часъ.

По ли - ва - ди и гра - ди- ни не- прес- тан - но ти- чашъ ти.
Тъй презъ вси- чки - тѣ го - ди- ни бѣ- гай, ти - чай и ле- ти.

КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Колко сме доволни,
че въ свѣта живѣемъ;
като птички волни
чудни пѣсни пѣемъ. } 2

Сутринь мило слънце
посрѣща ни рано.
То ни благославя
и животъ ни дава. } 2

Въздухъ дишамъ благодать.
Радостно отивамъ за дома.
Цѣлата природа съ мене пѣй.
Слънцето ме живо грѣй. } 2

Природата ме обича
и въ живота ми помага,
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

„Работи, учи,
време не губи,
време не пилѣй,
скжпъ животъ пази.

Той е Божи даръ, милъ и скжпоценъ.
Ти добре варди го всѣки часъ.“ —

А подиръ игритѣ
ще отида да работя,
време да не губя,
доръ въ небето слънце грѣй. } 2

Хай напредъ, едно, две, три,
съ бодри стжпки ти ходи.
Още малко ние тукъ
ще си поиграеме сега. } 2

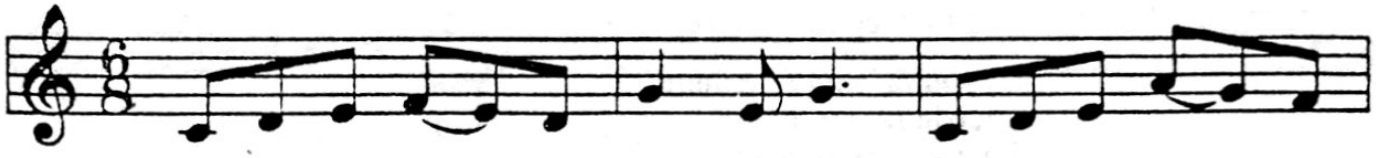
Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
презъ речица бистра,
презъ пжтека чиста. } 2

О, водице сладка, жива,
носишъ ти живота новъ.
Тебъ обичамъ, тебъ жадувамъ,
тебе търся всѣки часъ.

По ливади и градини
непрестанно тичашъ ти.
Тъй презъ всичкитѣ години
бѣгай, тичай и лети.

25. СТЖПКА ПО СТЖПКА

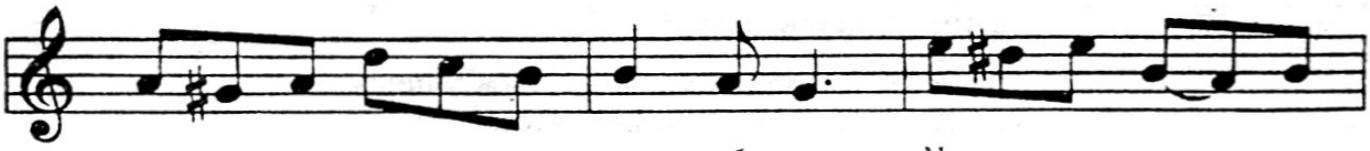
Allegretto



Стжп-ка по стжп- ка е - то ний вър- вимъ къмъ но - ви-

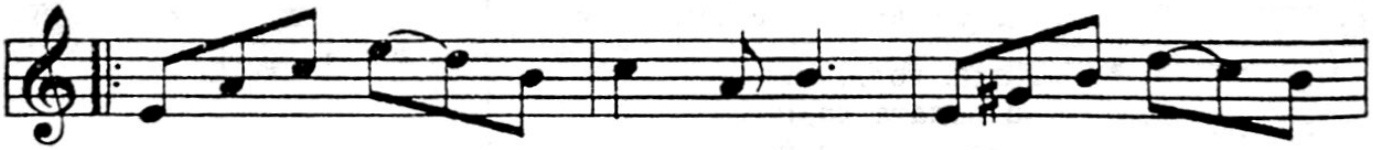
я жи-вотъ. Чер-тя-емъ свѣ- тли бжд- ни- ни за насъ и цѣлъ чо-

вѣш- ки родъ. Вси - чки пре - гра - ди пре - о - до - ля - ва - ме,



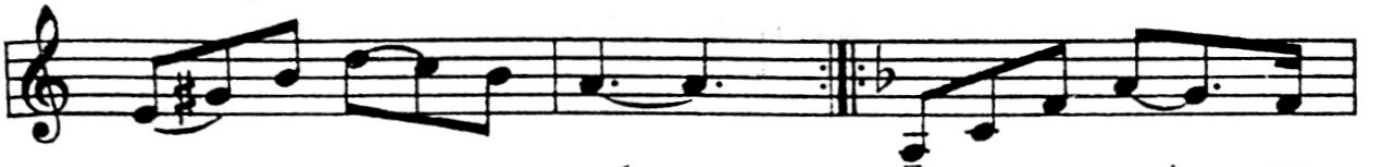
не се стра - ху - ва - ме отъ бе - ди. Ми- сли кра - си - ви

вре - домъ по - сѣ - ва - ме. Лю - бовь свѣ - та да по - бе - ди.

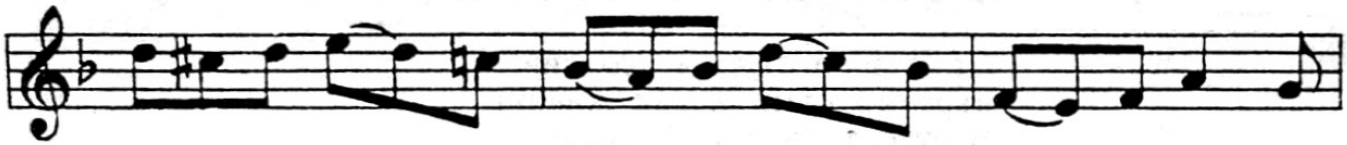


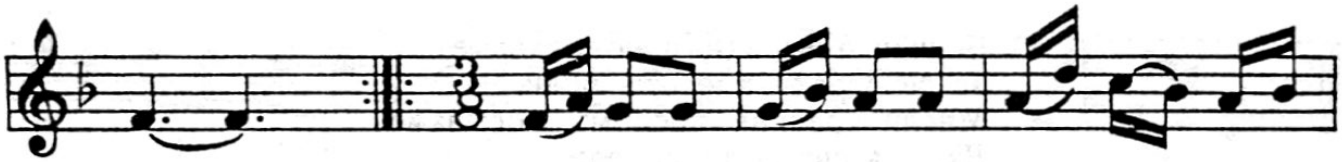
Пж - те - ка свѣт - ла е предъ насъ и но - ва чуд - на

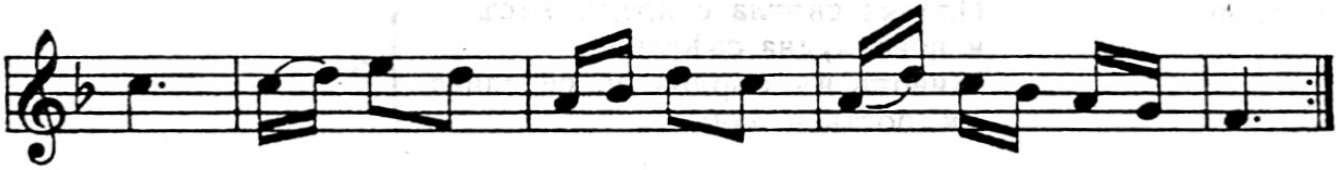
свѣт - ли - на. Жи- вотъ в'сър- ца - та ни се вли - ва,

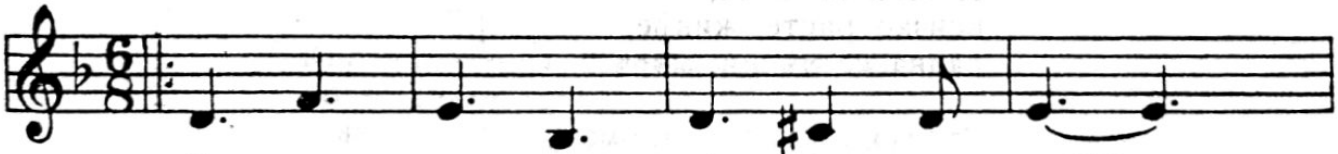

мжд - рость и лю - бовь. Пж - те - ка свѣ - тла

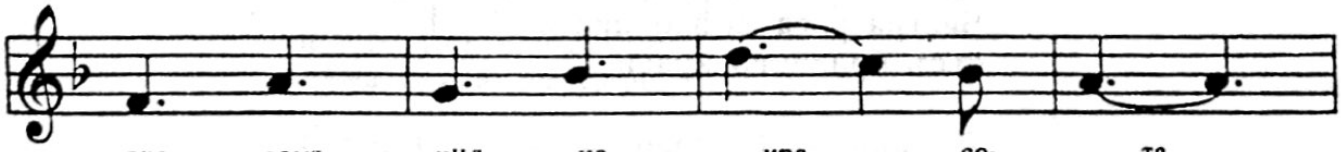
е предъ насъ и но - ва чуд - на свѣт - ли - на.

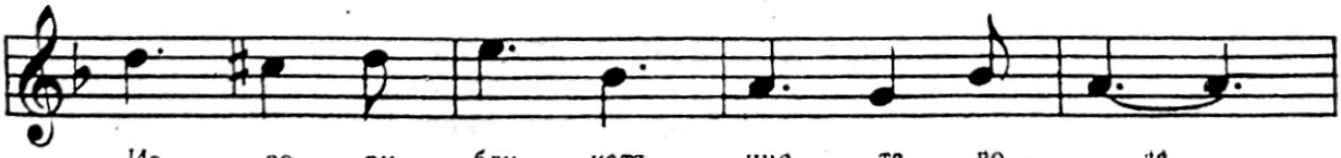

Жи- вотъ в'сър- ца - та ни се вли - ва, мжд - рость и лю-

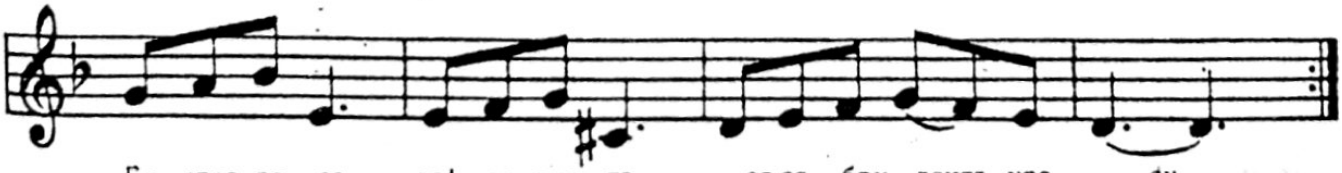

бовь. Цвѣ - тя - та у - ха - ятъ, зрѣ - ятъ пло- до-


ве. Всич - ко рас - те, жи- вѣ- е, рад- ва се цѣ - лий миръ.


Въз - духъ ди - шамъ а - ро - . . . . матъ,


вре - домъ чуд - на кра - со- та.


Из - во - ри бли - катъ чис та во - да.


Би- стра ро- са всѣ- ко лис- то съсъ бри- лянтъ кра- си.

СТЖПКА ПО СТЖПКА

Стжпка по стжпка ето ний
вървимъ къмъ новия животъ.
Чертаемъ свѣтли бжднини
за насъ и цѣлъ човѣшки родъ.

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме отъ беди.
Мисли красиви вредомъ посѣваме.
Любовь свѣта да победи.

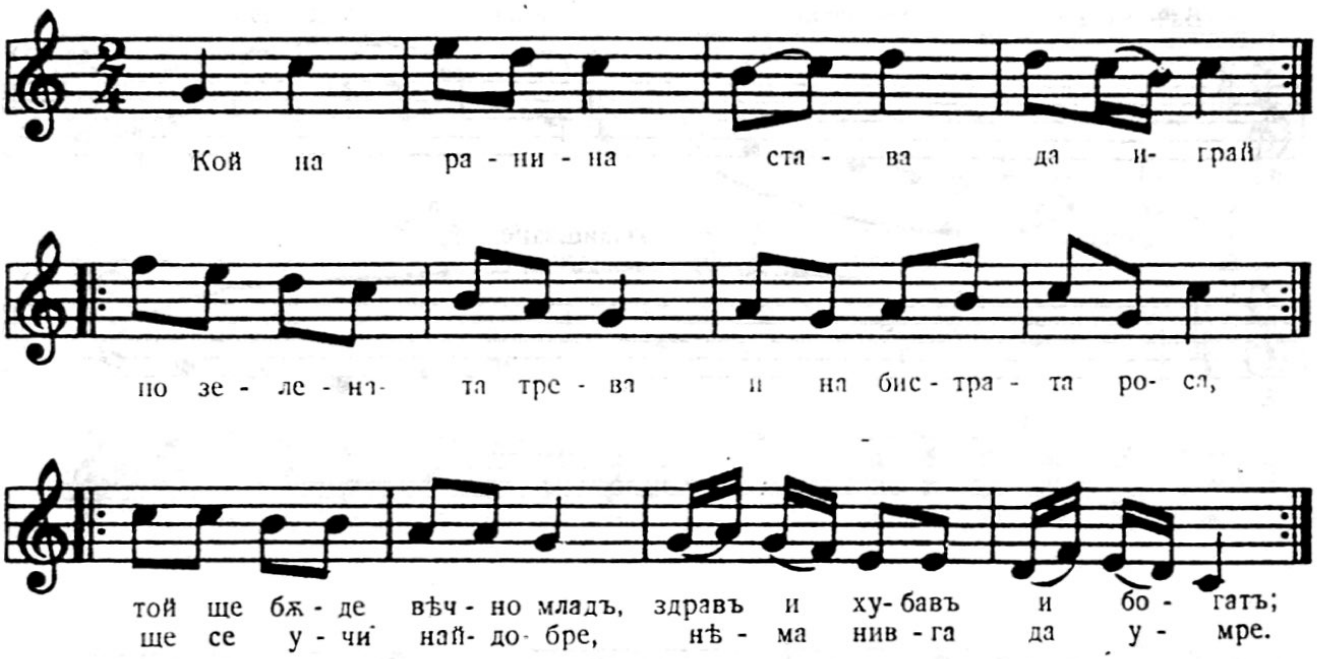
Пжтека свѣтла е предъ насъ
и нова чудна свѣтлина. } 4
Животъ въ сърдца ни се влива,
мждрость и любовь.

Цвѣтята ухаятъ,
зрѣятъ плодове, } 2
всичко расте, живѣе,
радва се цѣлий миръ.

Възлухъ дишамъ ароматъ,
вредомъ чудна красота,
извори бликатъ чиста вода. } 2
Бистра роса всѣко листо
съсъ брилянтъ краси.

26. НА РАНИНА

Maestoso



D. C. 4 пжти

НА РАНИНА

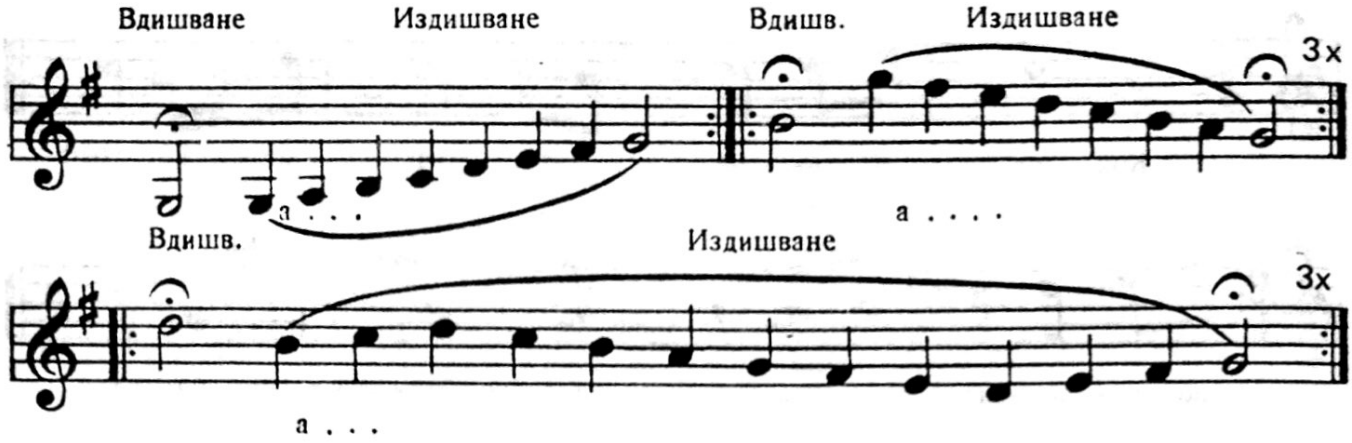
Кой на ранина става да играй (2)
по зелената трева) 2
и на бистрата роса,)

той ще бжде вѣчно младъ,
здравъ и хубавъ и богатъ;
ще се учи най-добре,
нѣма нивга да умре.

Рано ти стани, слънцето посрещни (2)
и запѣй съсъ бодъръ гласъ,) 2
поиграй си ти завчасъ.)

Бодра гимнастика, разъ, два, три.
Подвижи се и спри.
Смѣло пакъ тръгни напредъ,
радвай се на Божий свѣтъ.

27. ДИШАНЕ



28. ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

(ПРОМИСЪЛЬ)

Да пребжде Божиятъ миръ и да изгрѣе Божията радость и Божието веселие въ нашитѣ сърдца!

(три пжти).

СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ

Allegro

1

f Зо-ра се е свѣт-ла за-зо- ри- ла, тя жи- во-та новъ е про-я-

ви- ла, Слън-чевъ та-нецъ в'пла-ни- на-та за- и- гра-ва- ме

и за друж-но ний за- пѣ- ва- ме слън- че- ви- тѣ пѣс- ни.

2

mf Тѣ сърд-ца- та ни раз- тва-рятъ за лж- чи- тѣ, слън-це- то ни про- го- ва- ря

чрезъ и- гри- тѣ. Новъ жи-вотъ ни то да- ря- ва, но- ва свѣт-ли- на,

mf но- ва свѣт-ли- на. Скър-би зем-ни раз-то- пя- ва свой-та то-пли-

на.

3

mf Бър- на стжп-ка ти взе- ми, свѣт-ла ми- съль

при- е ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра-дость но- ва и кра- си- ви

бжд- ни- ни ще из- гра- ди. Вѣр- на стжп- ка ти взе- ми, свѣ- тла ми- съль

при- е- ми; тя жи- вотъ ще ти да- ри, ра-дость но- ва и кра- си- ви

бжд- ни- ни ще из- гра- ди. Все на-предъ в'стро-енъ редъ смѣ- ло ний

Къмъ жи-вотъ чистъ и новъ мо- щенъ зовъ

тръг- ва- ме на- предъ- вредъ. И- де вечъ в'свѣ- та

пра- ща- ме на- вредъ

Dal Segno 𝄋 5

брат- ство и лю- бовь -бовь В'на- ша- та зе- мя

новъ жи- вотъ ко- га из- грѣ е всич- ко жи- во ще за- пѣ- е

за слън- це- то, В'зна- ни- е, лю- бовь и сво- бо-

да всѣ- ки ще жи- вѣй Пж- тя новъ

Къмъ вър- ха

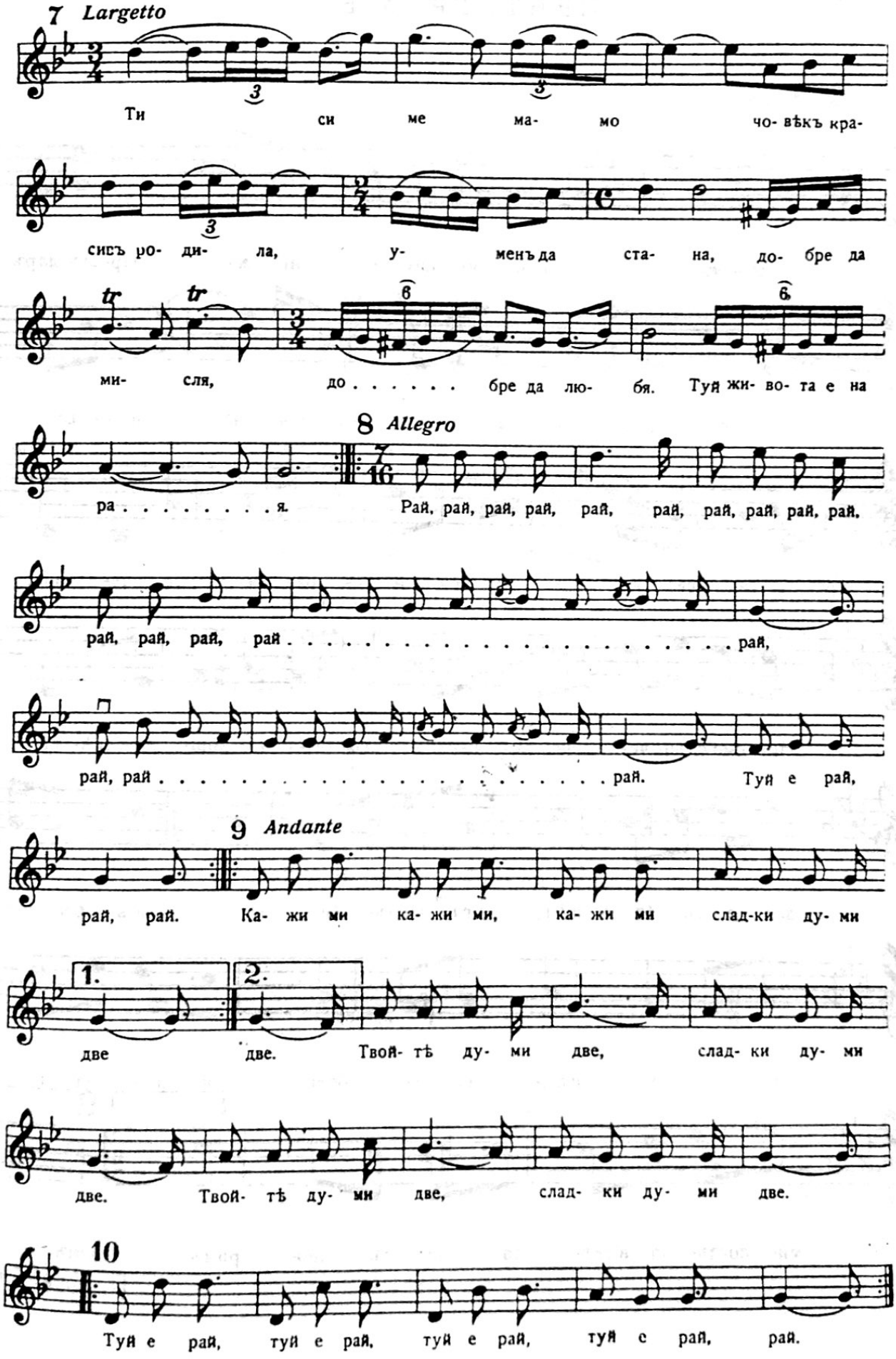
е го- товъ; отъ крж- га тѣ- сенъ из- лѣз- ни ни

къмъ въз- ходъ в'дру- женъ ходъ смѣ- ло днесъ тръг-

Dal Segno (6 пжти) 𝄋

Го- ре те зо- ватъ свѣт- ли ви- си ни;

ти къмъ сво- бо- да пж- тя по- е- ми.


7 Largetto
Ти си ме ма- мо чо- вѣкъ кра-
сивъ ро- ди- ла, у- менъ да ста- на, до- бре да
ми- сля, до . . . . . бре да лю- бя. Туй жи- во- та е на
ра . . . . . я.
8 Allegro
Рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай, рай,
рай, рай, рай, рай . . . . . рай,
рай, рай . . . . . рай. Туй е рай,
9 Andante
рай, рай. Ка- жи ми ка- жи ми, ка- жи ми слад-ки ду- ми
1.
2.
две две. Твой- тѣ ду- ми две, слад- ки ду- ми
две. Твой- тѣ ду- ми две, слад- ки ду- ми две.
10
Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай.

ПЕНТАГРАМЪ

Andante

Е- то вечъ и- демъ ний, свѣ- тло- зар- ни лж- чи; цар- ски даръ

но- симъ благъ, ра-дость, миръ и лю- бовь. Свѣ- тли- на и жи- ва

Fine

кра- со- та, сво- бо- да за вси- чки- тѣ раз- ум- ни ду- ши.

Ний сме слън- че- ви лж- чи на лю- бовь- та, дош- ли в'свѣ- та,

зло да по- бе- димъ, миръ да въ- дво- римъ. Съсъ бла- гость,

свѣт- ли- на, нѣж- на лю- бовь новъ жи- вотъ на

1. 2.

ми- лость- та в'свѣ- та да въ- дво- римъ. римъ.

D. C. al Fine 5x

ПЕНТАГРАМЪ

Ето вечъ идемъ ний,
свѣтлозарни лѫчи;
царски даръ носимъ благъ,
радость, миръ и любовь.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

Ний сме слънчеви лѫчи на любовьта,
дошли въ свѣта,
зло да победимъ, миръ да въдворимъ.

Съсъ благость, свѣтлина,
нѣжна любовь
новъ животъ на милостьта } 2
въ свѣта да въдворимъ.

Ето вечъ идемъ ний,
свѣтлозарни лѫчи;
царски даръ носимъ благъ,
радость, миръ и любовь.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

*
* *

До сега съществуват следните издания на Паневритмията: Паневритмия, (1938), София (описание на движенията от Милка Периклиева) [2]; Паневритмия (1947), София, непубликувана (описание на движенията от четирите сестри: Елена Андреева, Мария Тодорова, Катя Грива и Ярмила Ментцлова) [30]; Паневритмия, (1979), САЩ (на английски език), съставена от Виола Бауман [13] и Паневритмия, (1984), Франция (на френски език), съставена от Ярмила Ментцлова [14]. В тези четири издания съществуват малки, незначителни различия в описанието само на някои детайли от упражненията.

Представянето на паневритмичните движения в настоящото издание е направено главно според Паневритмия (1938), София и Паневритмия (1984), Франция, съставена от Ярмила Ментцлова по следните съображения.

При създаването на паневритмията, след окончателното изработване на упражненията, Учителят е показвал движенията най-напред на Катя Грива, а след това тя ги е показвала на останалите ученици в Школата. Учителят е работил с Весела Нестерова при упражненията на Слънчевите лъчи. Милка Периклиева е описала паневритмичните движения и така е било подготвено първото издание на Паневритмията в 1938 г., т.е. по времето, когато Учителят е бил още на Земята. По-късно, няколко дни преди да си замине в отвъдния свят, Той е казал на Ярмила Ментцлова (в присъствието на Мария Златева) „да оправи Паневритмията“, тъй като е държал упражненията да се играят правилно.

„Упражненията, които играете, трябва да се коригират, тъй както ги правите, вие губите голяма част от енергията, която би трябвало да придобиете. Вие прахосвате енергията, която имате, а и тази, която придобивате, я губите“ [6].

По професия танцьорка и хореограф, ученичка на Айсидора Дънкан, Ярмила Ментцлова е взела много сериозно пред вид казаното ѝ от Учителя и го е направила задача на своя живот. Години наред тя усилено работи върху паневритмията и малко преди смъртта си издава във Франция

книгата Паневритмия [14]. Интересно е да се отбележи, че когато нейният съпруг Крум Въжаров (ученик на Учителя от 1927 г.) я е завел на Изгрева за първи път и музикантите са засвирили паневритмията, Ярмила е започнала да танцува според музиката, която звучи, съвсем същите движения от паневритмията, които Учителят е дал, без някога да ги е виждала. Тогава Учителят е казал: „Вижте какво съответствие има между музиката и движенията!“

Без съмнение, Учителят е възложил задачата да представят Паневритмията на най-добрите в това отношение свои ученици, притежаващи необходимите лични и професионални качества. Ето защо описанието на паневритмичните движения в настоящото издание е направено именно съобразно техните указания и трудове. Тази книга е плод на дългогодишен труд и на съвместна работа с Ярмила Ментцлова, Катя Грива и други ученици на Учителя.

ЛИТЕРАТУРА

Всички представени по-долу произведения са от Учителя

1. Паневритмия (Песни на хармоничните движения), 1941, София
2. Паневритмия, 1938, София
3. Съразмерност в природата (м.о.к.)*, 1949, София
4. Положителни и отрицателни сили в природата (о.о.к.), 1923, Русе
5. Трите посоки (о.о.к.)**,1948, София
6. Тайни и откровения (33-та лекция, 1936, о.о.к.), непубликувани беседи
7. Събуждане (о.о.к.), 1944, София
8. Лекции на младежкия окултен клас, 1929, София
9. Добри навици (м.о.к.), 1923, София
10. Отец ме люби (сборници от беседи), 1936, София
11. Простите истини (о.о.к.), 1936, София
12. Трите живота том, I (о.о.к.), 1942, София
13. Паневритмия от Беинса Дуно представена от Виола Бауман, 1979, САЩ
14. Паневритмия от Беинса Дуно представена от Ярмила Ментцлова, 1984, Франция.
15. Смисълът на противоречието (о.о.к.), 1923
16. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, 1919, Търново
17. Чист и светъл (сборници от беседи), 1926, Пловдив
18. Делата Божии (неделни беседи), 1942, Казанлък
19. Степени на съзнанието (о.о.к.), 1939, София
20. Новата Ева (сборници от беседи), 1932, София
21. Добри навици (м.о.к.), 1936, София
22. Две свещени положения (съборни беседи), 1925, София
23. Двата пътя (м.о.к.), 1922, София
24. Опорни точки в живота (Планински беседи), 1942, София
25. Съборни беседи, 1925, Търново
26. Лекции на о.о.к., 1942
27. Сеятелят (утринни слова), 1932, София
28. Закон на единство и общност (младежки събори), 1928
29. Духът и плътта (неделни беседи), 1927
30. Паневритмия представена от 4-те сестри, непубликувани материали
31. Святото място (м.о.к.), 1939, София
32. Влияние на светлината и тъмнината (м.о.к.), 1937, София
33. Песни от Учителя, 1938, София
34. Сила и живот, V серия (неделни беседи), 1922, София
35. Беседи, обяснения и упътвания от Учителя, 1922
36. Закони на доброто (м.о.к.), 1940, София
37. Вечното благо (съборни беседи), 1944
38. Начало на мъдростта (о.о.к.), 1944, София
39. Заветът на любовта, III том, 1944, София
40. Посока на растене (м.о.к.), 1938, София
41. Отец ме люби (сборници от беседи), 1936
42. Първите стъпки, 1929, София
43. Двигатели на живота (планински беседи), 1938, София
44. Окултна музика, 1922, София
45. Слънчеви лъчи, 1948, София

---

* м.о.к. означава младежки окултен клас

** о.о.к. означава общ окултен клас

ПАНЕВРИТМИЯ

УЧИТЕЛЯ

Второ издание
София 1996

Съставители:
Крум Въжаров и Мария Митовска

Редактор Райна Атанасова
Технически редактор Асен Петров
Снимките бяха любезно предоставени от Елисавета Баркова

© ИК "Всемир"
© Мария Митовска
Всички права запазени

ISBN 954-8447-11-8

The Master Peter Deunov
(Beinsa Douno)
1864-1944

PANEURHYTHMY

Compiled by Kroom Vazharoff and Maria Mitovska

Copyright © Vsemir
First published in Bulgaria in 1993
by Vsemir, Sofia
All rights reserved
No part of this book may be reproduced by any means, nor translated into any language whatever without the written permission of the publisher